



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CAMPUS I – CAMPINA GRANDE**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE FARMÁCIA**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA**

**KATIANY VIEIRA DE LIMA**

**ELABORAÇÃO DE TABELA NUTRICIONAL E SUGESTÃO DE REFEIÇÕES**  
**UTILIZANDO OS ALIMENTOS COMERCIALIZADOS NA FEIRA**  
**AGROECOLÓGICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

**CAMPINA GRANDE**

**2023**

**KATIANY VIEIRA DE LIMA**

**ELABORAÇÃO DE TABELA NUTRICIONAL E SUGESTÃO DE REFEIÇÕES  
UTILIZANDO OS ALIMENTOS COMERCIALIZADOS NA FEIRA  
AGROECOLÓGICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Farmácia.

**Área de concentração:** Agricultura familiar, produtos agroecológicos e legislação alimentar.

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Flávia Carolina Alonso Buriti

**Coorientador:** Prof. Dr. Simão Lindoso de Souza

**CAMPINA GRANDE**

**2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

L732e Lima, Katiany Vieira de.  
Elaboração de tabela nutricional e sugestão de refeições utilizando os alimentos comercializados na feira agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba [manuscrito] / Katiany Vieira de Lima. - 2023.  
72 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.  
"Orientação : Profa. Dra. Flávia Carolina Alonso Buriti, Coordenação do Curso de Farmácia - CCBS. "  
"Coorientação: Prof. Dr. Simão Lindoso de Souza , Coordenação de Curso de Biologia - CCBS."  
1. Agroecologia. 2. Produtos agroecológicos. 3. Agricultura familiar. 4. Legislação alimentar. I. Título  
21. ed. CDD 577

**KATIANY VIEIRA DE LIMA**

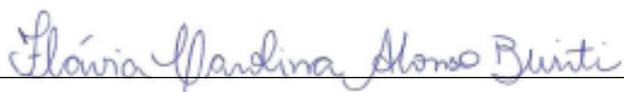
**ELABORAÇÃO DE TABELA NUTRICIONAL E SUGESTÃO DE REFEIÇÕES  
UTILIZANDO OS ALIMENTOS COMERCIALIZADOS NA FEIRA  
AGROECOLÓGICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Farmácia da Universidade Estadual da Paraíba como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Farmácia.

**Área de concentração:** Agricultura familiar, produtos agroecológicos e legislação alimentar.

Aprovada em: 13 / 06 / 2023.

**BANCA EXAMINADORA:**



Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Flávia Carolina Alonso Buriti (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Thúlio Antunes de Arruda (Avaliador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Diego Elias Pereira (Avaliador)  
Unifacisa

Dedico este trabalho à minha querida mãe, Kátia Vieira.

*In memoriam*

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço ao Senhor Deus por tudo, especialmente por me escolher e me capacitar!

Segundo à minha mãezinha Kátia, onde estiver, ela é meu maior presente, meu norte e minha força. Por me ensinar a propagar o bem e cuidar dos outros em todos os dias de sua vida.

Agradeço ao meu esposo Antônio Henrique e meu irmão Francyel por acreditar em mim e seguir me apoiando nesse processo que foi muito longo.

Agradeço especialmente à minha orientadora professora Flávia Carolina por me dar esta oportunidade e pela paciência que me orientou, por me ceder esta confiança e por todas as reuniões que foram tão importantes para cada passo deste trabalho, mesmo quando os problemas de minha vida pessoal por vezes atrapalharam o decorrer da elaboração deste trabalho e da minha vida acadêmica.

Agradeço ao meu coorientador professor Simão pela confiança e gentileza das conversas que me possibilitaram o saber mais interdisciplinar sobre os vieses da feira agroecológica.

Agradeço igualmente a todos os produtores e vendedores da Feira Agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba por todo o apoio e, principalmente, à dona Anilda e à dona Geresa pela disponibilidade em fornecer todos os dados de preparo dos produtos com tanto empenho.

Agradeço a todos os alunos e demais participantes do projeto de extensão da Feira Agroecológica da UEPB por todas as informações e dados necessários para a elaboração deste trabalho.

Agradeço aos meus professores que sempre me passaram, com tanta dedicação, cada ensinamento que tive.

## RESUMO

As feiras agroecológicas vêm ganhando destaque cada vez maior na nossa sociedade atual. Elas vêm resgatando o saber ancestral do cuidar da terra e dos recursos do meio ambiente, conferindo sustentabilidade, revertendo os danos outrora causados pelo uso de técnicas abusivas de agriculturas extensivas e irresponsáveis ao meio ambiente. Estas feiras conseguem implantar qualidade de vida, espaço inclusivo para a mulher, conferem autonomia para o pequeno agricultor de escolher a quem vender e o que plantar em suas terras, aumentam a rede de distribuição alimentar em pontos estratégicos, passam segurança ao consumidor pois o comprador tem a oportunidade de conhecer quem produziu o alimento adquirido e configuram em um meio de acesso à alimentação de qualidade e segurança, garantindo o direito básico dos consumidores à uma alimentação de qualidade e sua autonomia alimentar de adquirir produtos seguros a nível genético e ambiental. Igualmente, os compradores possuem a necessidade de conhecer os nutrientes dos alimentos que consomem. Desta forma, este trabalho objetivou preparar a tabela nutricional para os alimentos comercializados na Feira Agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba de acordo com a RDC 429/2000 e a Instrução Normativa nº 75. Também foi realizado sugestões de refeições utilizando os produtos ofertados, com base no que preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira. Os alimentos listados foram 20 % frutas (n=15), 12% hortaliças para chás e temperos (n=9), 16% outras hortaliças folhosas (n=12), 12% raízes e tubérculos (n=9), 14,6% outras hortaliças não folhosas (n=11), 2,7% para alimentos de origem animal (n=2), 14,6% doces e similares (n=11) e 8% para grãos (n=6). Com a análise das tabelas ainda pôde-se ter informações de quais alimentos são fontes de determinados nutrientes, como alto teor energético, os que são ótimas fontes de vitamina C, alimentos que fornecem ótimas fontes de sintetização da vitamina A, fontes de proteínas e os ricos em fibras. Destaca-se que nenhum dos alimentos comercializados na feira esteve dentro da exigência para apresentar rotulagem nutricional frontal quanto ao alto teor de sódio, mas três dos alimentos devem constar a rotulagem frontal para gorduras saturadas e alguns para alto em açúcares adicionados. Os resultados desse trabalho são de importância para agregar valor aos produtos comercializados, não só para reafirmar a importância da feira agroecológica na Universidade Estadual da Paraíba, mas também incentivar os frequentadores a consumir estes itens analisando os importantes nutrientes que eles contêm com o auxílio das tabelas nutricionais.

**Palavras-chave:** agroecologia; produtos agroecológicos; agricultura familiar; legislação alimentar.

## ABSTRACT

Agroecological fairs have been gaining increasing prominence in our current society. They have been rescuing the ancestral knowledge of caring for the earth and the environment's resources, conferring sustainability, reversing the damage once caused by the use of abusive techniques of extensive and irresponsible agriculture to the environment. These fairs manage to implement quality of life, inclusive space for women, grant autonomy to small farmers to choose who to sell and what to plant on their land, increase the food distribution network at strategic points, provide security to the consumer because the buyer has the opportunity to know who produced the purchased food and constitute a means of access to quality and safe food, guaranteeing the basic right of consumers to quality food and their food autonomy to acquire safe products at a genetic and environmental level. Likewise, buyers need to know the nutrients in the foods they consume. In this way, this study aimed to prepare the nutritional table for the foods sold at the Agroecological Fair of the State University of Paraíba, in accordance with RDC 429/2000 and Normative Instruction n° 75. Meal suggestions were also made using the products offered, based on what the Food Guide for the Brazilian Population recommends. The listed foods were 20% fruits (n=15), 12% vegetables for teas and spices (n=9), 16% other leafy vegetables (n=12), 12% roots and tubers (n=9), 14, 6% other non-leaf vegetables (n=11), 2.7% for foods of animal origin (n=2), 14.6% sweets and similar (n=11) and 8% for grains (n=6). With the analysis of the tables, it was still possible to have information on which foods are sources of certain nutrients, such as high energy content, which are great sources of vitamin C, foods that provide great sources of vitamin A synthesis, protein sources and rich in fiber. It should be noted that none of the foods sold at the fair were within the requirement to present front nutritional labelling regarding high sodium content, but three of the foods must appear on the front labelling for saturated fats and some for high in added sugars. The results of this study are important to add value to the marketed products, not only to reaffirm the importance of the agroecological fair at the State University of Paraíba but also to encourage visitors to consume these items by analyzing the important nutrients they contain with the help of nutritional labelling.

**Keywords:** agroecology; agroecological products; family farming; food legislation.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	08
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b> .....	11
2.1	OBJETIVO GERAL.....	11
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
<b>3</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	12
3.1	REVOLUÇÃO VERDE E SUA RELAÇÃO COM A MELHORIA ALIMENTAR.....	12
3.2	AGROECOLOGIA COMO ALTERNATIVA E A AGRICULTURA FAMILIAR.....	14
3.3	POTENCIAL DA AGRICULTURA FAMILIAR.....	16
3.4	ROTULAGEM NUTRICIONAL PARA PRODUTOS COMERCIALIZADOS POR PEQUENOS AGRICULTORES.....	16
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA DE PESQUISA</b> .....	19
4.1	CARACTERIZAÇÃO DA FEIRA AGROECOLÓGICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA.....	19
4.2	SUBDIVISÃO DOS ALIMENTOS LISTADOS NA FEIRA NO PERÍODO DE JUNHO DE 2022 ATÉ ABRIL DE 2023.....	20
<b>5</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	24
5.1	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS.....	24
5.2	USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA PARA INCLUSÃO DE ÍTENS COMERCIALIZADOS NA FEIRA AGROECOLÓGICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA EM REFEIÇÕES POR ELE SUGERIDAS.....	58
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	63
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	64
	<b>ANEXO A – VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA</b> .....	69
	<b>ANEXO B – ARREDONDAMENTOS</b> .....	70
	<b>ANEXO C – MEDIDAS CASEIRAS E TAMANHOS DE PORÇÕES</b> .....	71

## 1 INTRODUÇÃO

Com o crescimento populacional, prejuízo ambiental e decorrente escassez de recursos, o combate à fome, a segurança alimentar, a melhoria da nutrição, o desenvolvimento e a agricultura sustentável através da produção agroecológica, são pontos muito importantes a serem fortalecidos na nossa sociedade, pois constituem meios de avanço para uma melhor qualidade de vida e consequente preservação do meio ambiente para as próximas gerações (RAMOS *et al.*, 2017; MATOS *et al.*, 2021).

Ao longo da história, motivado pela busca de uma produção mais potencializada de alimentos, sempre existiram estratégias e iniciativas para solucionar o abastecimento alimentar mundial. A Revolução Verde, pode ser referenciada como exemplo, uma vez que este movimento constituiu em uma iniciativa de introdução de maquinários e tecnologias com intuito de maximização da produção agrícola, para o consequente aumento de fornecimento alimentar (POZZETTI *et al.*, 2021). Contudo, pode-se dizer que esta revolução também era canal de agressão ao meio ambiente, através de uso indiscriminado de agrotóxicos e maquinários, que iam contra o direito à uma alimentação segura e contra a proteção do meio ambiente e seus recursos, por se tratar de técnicas com manipulações genéticas, uso de agrotóxicos e imprevisíveis à longo prazo.

Logo, a consciência e empoderamento de uma produção saudável à nível nutricional e ambiental foi sendo adquirida e disseminada pela população atual, e resultou em um direito constitucional de autonomia alimentar, que se traduz no direito que cada ser humano possui de ter acesso à alimentação de qualidade, como finalidade da manutenção de sua saúde, baseado nas necessidades nutricionais de cada indivíduo, ao seu acesso contínuo e íntegro (BRASIL, 2014); levando em consideração não apenas seu direito básico à alimentação, mas também sua autonomia alimentar, podendo o indivíduo optar conscientemente por sua nutrição, baseado em sua crença, etnia, região, posição social e necessidade, sem que haja danos ambientais para este propósito (BRASIL, 2014).

Em sequência a essa consciência, a agricultura familiar e agroecológica surgiu como uma alternativa às técnicas desrespeitosas, introduzidas e configurou em uma forma de resistência e solução a esse problema (SANTOS *et al.* 2017; ZAMBARDA; ETGES, 2023). Em 2018 a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), contabilizou que 80% dos alimentos produzidos em todo o mundo foram gerados a partir da agricultura familiar. Esta, por sua vez, corresponde a um tipo de agricultura muito diversa, que

diferente das monoculturas que envolvem maquinários e propriedades extensas, na agricultura familiar são envolvidas as famílias dos agricultores e suas pequenas propriedades; com um processo quase todo manual eles produzem quase 70% da variedade dos alimentos que fazem parte da nossa dieta, como o milho, arroz e feijão (LIMA *et al.*, 2019); assim, detentores de pouco capital, baixa infraestrutura e poucas políticas de incentivo para sua continuidade, desenvolvem um papel crucial para a sociedade, servindo de ancoradouro para várias questões sociais como cultivo consciente da terra, segurança alimentar, conservação da biodiversidade, dos saberes populares e consciência da importância da igualdade de gêneros (SILVA E NUNES; 2023) pela autonomia feminina e alimentar (GOMEZ *et al.*; 2016).

Silva e Torres (2019) propõem que o modo de ver de um agricultor familiar é do ecossistema como um todo, um cuidado universal onde ele está preocupado com nossa coexistência enquanto seres humanos e responsáveis pelo meio ambiente e pelo nosso bem estar, enquanto produzem sua própria alimentação e parte excedente da produção é destinada a gerar renda de suas famílias e local. Esses pequenos empreendedores buscam prioritariamente a sustentabilidade da terra, respeitando os limites dos ecossistemas e valorizando o trabalho humano acima dos interesses capitais (LIMA *et al.*; 2019).

Ainda, segundo o Censo Agropecuário 2017, no Brasil 76,82% dos estabelecimentos rurais que somam 5.073.324 são pertencentes aos agricultores familiares (RÊGO; GODOI, 2022). Leite e Teles (2019) enfatizam que os produtores familiares agroecológicos e suas feiras representam espaço de comercialização, de troca de saberes e de um canal mais dinâmico entre o agricultor e o consumidor eliminando os atravessadores. Conferindo por sua consequência um preço mais justo e acessível para ambos os lados.

A busca pelos produtos agroecológicos e as feiras que os comercializam vêm ganhando destaque crescente no mercado graças à consciência ambiental da população com o meio ambiente, através da sustentabilidade e onde os riscos à nossa saúde sejam minimizados pelo consumo de alimentos mais saudáveis decorrentes da exclusão do uso de agrotóxicos na sua produção (EDUARDO *et al.*, 2020; OLIVEIRA *et al.*, 2020; MELO; BAARROS, 2021); com soluções ecológicas para tratar dos vários pontos da agricultura tocantes à fertilização, adubação e manejo da terra, utilizando técnicas não agressivas como aproveitamento de resíduos orgânicos para adubação, a exclusão dos agrotóxicos e a substituição de insumos artificiais pelos produzidos naturalmente (FINATTO; CORRÊA, 2010; LIMA, 2018)

No Brasil, segundo dados disponibilizados em 2014 pelo Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome - MDS, referente às informações de Mapeamento

da Segurança Alimentar e Nutricional - MapaSan, existiam 5.119 feiras livres e 1.331 feiras agroecológicas, sendo os dados imprecisos por causa do déficit de atualização cadastral dos municípios (LIMA, 2018). Assim sendo, pode-se destacar uma feira agroecológica como uma fonte de acesso à uma alimentação saudável, garantindo o direito constitucional de saúde e alimentação, levando em conta as ideias, escolhas, gostos e culturas transmitidos à nossa identidade alimentar.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o acesso às informações sobre os alimentos pela população pode facilitar a adoção de escolhas alimentares saudáveis. Mais além, cada indivíduo têm o direito de conhecer os componentes nutricionais dos alimentos que ajudarão a compor seu cardápio. promovendo autocuidado e geração de sua autonomia e empoderamento alimentar, associado à promoção de saúde e ao cuidado com meio ambiente (BRASIL, 2014).

A presença da Tabela Nutricional nos alimentos surgiu como estratégia de incentivo à alimentação mais saudável tanto na visão dos excessos como para carências nutricionais, para ser usada no auxílio da redução das doenças relacionadas à má alimentação (GONÇALVES *et al.*, 2022; KÖHLER, 2022), se transformando na ferramenta por meio da qual o consumidor pode analisar qual alimento é mais adequado para suas necessidades e escolhas alimentares.

No momento, conforme a RDC Nº 429 que entrou em vigor em outubro de 2022 e sua Instrução Normativa nº 75, a presença de Tabela Nutricional é voluntária aos alimentos que são comercializados e embalados nos pontos de venda conforme pedido do comprador. Alimentos como frutas, hortaliças, especiarias, cereais, sementes, leguminosas, tubérculos, carnes e espécies vegetais para preparações de chás, desde que não sejam adicionados de nenhum ingrediente que agregue valor nutricional ao produto são isentos da presença da sua tabela nutricional (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA 2020a, b). Embora, para pequenos produtores e microempreendedores a partir de outubro de 2024 a presença da Tabela Nutricional em todos os alimentos embalados que forem comercializados por eles serão exigidas (KÖHLER, 2022).

Em todo este contexto de buscas para a adequação da forma ideal de plantio e modo de vida, se faz necessário a adequação também dos alimentos comercializados nessas feiras agroecológicas com a legislação brasileira, sendo que também acontece de pequenos produtores passarem por obstáculos na elaboração da Tabela Nutricional de seus produtos (WOJEICCHOWSKI *et al.*, 2016).

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo central deste trabalho foi desenvolver tabelas nutricionais para os alimentos comercializados na Feira Agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) e sugerir preparos com os mesmos, a fim de contribuir para um melhor ajuste na legislação, que entrará em vigor em 2024.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Listar os alimentos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB e compilar as informações nutricionais de alimentos semelhantes aos ali comercializados em tabelas de composição de alimentos disponíveis nos sites de universidades brasileiras.

Preparar tabelas de composição de alimentos no modelo de rotulagem nutricional seguindo as informações exigidas pela legislação nacional vigente.

Avaliar dentre os alimentos que necessitam de rotulagem nutricional obrigatória, quais deles seriam exigidos a presença da rotulagem nutricional frontal com a presença dos alertas alimentares em destaque de teor elevado do nutriente acentuado.

Realizar sugestões de cardápios para alimentos fornecidos na Feira Agroecológica da UEPB com base nas refeições sugeridas pelo Guia Alimentar para Brasileiros como modelo de uma alimentação saudável e ideal.

### 3 REVISÃO DE LITERATURA

A revisão bibliográfica de literatura apresentada a seguir foi realizada no período de junho de 2022 até abril de 2023, sendo consideradas informações vindas de artigos científicos, do Google Acadêmico, da SciELO, de trabalhos de conclusão de curso (TCC) e de legislações retiradas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Foram utilizados como descritores para pesquisa: nutriente, rotulagem nutricional, tabela nutricional, legislação, fome mundial, agricultura familiar, agroecologia, revolução verde, em conjunto ou em separado.

#### 3.1 REVOLUÇÃO VERDE E SUA RELAÇÃO COM A MELHORIA ALIMENTAR

Ao longo da história surgiram iniciativas para solucionar o problema de abastecimento alimentar da população mundial crescente (POZZETTI *et al.*, 2021). Como exemplo bem marcante e com início após a Segunda Guerra Mundial, a iniciativa de duas fundações norte-americanas filantrópicas Rockefeller e Ford ficou conhecida como “Revolução Verde” e configurou o ponto de partida para a agricultura “moderna mundial” com o objetivo de potencializar a produção de alimentos e a maximização dos rendimentos agrícolas, onde, em teoria, seria ofertado para os agricultores um suporte tecnológico agrícola que possibilitaria a evolução tecnológica em todas as áreas do cultivo (DUTRA; SOUZA, 2017; ZAMBENEDETTI *et al.*, 2021). Com a introdução da mecanização na produção agrícola, o uso de fertilizantes, agrotóxicos e sementes geneticamente modificadas mais resistentes às variações climáticas e que podiam florescer em qualquer época do ano (SOUZA; MELLO, 2023). Esta prática ganhou políticas governamentais facilitadoras, onde empresas ofertavam venda casada desses insumos (MATOS, 2010).

No Brasil a revolução verde teve início nos anos 1970 e se concentrou especialmente na melhoria das plantações de milho e soja. Em tese, essas práticas favoreceriam principalmente os pequenos agricultores que seriam beneficiados com créditos subsidiários para obtenção destes pacotes e maquinários, resultando no aumento de distribuição de alimentos para a população mais necessitada (WACHEKOWSKI, 2021; MATOS, 2010). Mas o que ocorreu foi que no decorrer desse cenário o pequeno agricultor familiar ficou ainda mais prejudicado nesta corrida, onde os avanços tecnológicos necessitavam de capital de giro para serem acessados deixando o pequeno produtor cada vez mais distante dessa nova realidade e com maior dificuldade de produção devido à concorrência desproporcional com os grandes latifúndios (POZZETTI *et al.*, 2021).

Assim, “Revolução Verde” não conseguiu solucionar o problema da fome, mas pode ser descrita como influenciadora de pontos positivos e negativos sob vários aspectos da agricultura. Como exemplo positivo podemos citar o real aumento da produção juntamente com barateamento de alimentos básicos, o aumento de pesquisas e desenvolvimento tecnológico. Agora como importante lado negativo são citados pontos como: menor biodiversidade por reflexo das produções em larga escala de um mesmo alimento (monocultura), desmatamento, erosões, priorização de latifúndios em contraste à agricultura familiar causando a desigualdade de distribuição de terra, desgaste e esgotamento do solo. Pontos esses que juntos começaram a mudar os ecossistemas, trazendo consequências prejudiciais ao meio ambiente e à segurança alimentar, provocada pelo consumo de alimentos geneticamente modificados (DUTRA; SOUZA, 2017; ZAMBENEDETTI *et al.*, 2021).

Moreira (2021) destaca como ponto preocupante dessa “revolução” o envenenamento e poluição dos recursos naturais, incluindo os alimentos, o assoreamento dos rios e a perda da biodiversidade que caracteriza um grave prejuízo a longo prazo. Tudo isso causou uma grande mudança do ecossistema natural através da presença de agentes químicos resultantes de uma agricultura desrespeitosa e prejudicial. Prejuízo esse impossível de ser mensurado, uma vez que não há como calcular, pois, os contaminantes e agrotóxicos visam alterar a natureza da fauna e flora, causando mudanças químicas, físicas e biológicas não previstas em sua composição por resultado de vários interferentes existentes na natureza, que por sua vez, começaram a gerar subprodutos não previstos.

Ressalta-se que o Brasil é um dos líderes mundiais na área de biotecnologia vegetal, no uso de agrotóxicos e na produção de alimentos geneticamente modificados com mais de 21,4 milhões de hectares de plantações transgênicas (MATOS, 2010; POZZETTI *et al.*, 2021). Mas o ponto principal, além das questões socioeconômicas, é no tocante a segurança alimentar, pois, segundo Matos (2010), nenhum alimento, principalmente os transgênicos, pode ser considerado totalmente seguro e ainda resta a questão de como solucionar efetivamente a fome no mundo através de uma produção de alimentos mais sustentável e de uma melhor distribuição destes para a população.

Portanto, revolução verde impulsionou, por assim dizer, uma nova diretriz onde se analisasse uma segurança e autonomia alimentar, não apenas onde o alimento fosse produzido, mas que este fosse ofertado de maneira responsável do âmbito social e ambiental.

### 3.2 AGROECOLOGIA COMO ALTERNATIVA E A AGRICULTURA FAMILIAR

Neste desenrolar, após uma nova perspectiva de análise, surgiu um novo tipo de consciência crítica e cuidadora, tanto para a saúde como para o meio ambiente. A agroecologia se destacou como contraponto dessas tecnologias de monoculturas que prejudicavam muito a biodiversidade e os recursos do solo. Com uma política consciente, mais segura e sustentável a agroecologia veio ganhando cada vez mais força entre os produtores, muito embora seja mais exigente na sua aplicabilidade e mais passível de cuidados (SOUZA; MELLO, 2023).

Para tanto, o cultivo agroecológico apresenta-se com uma alternativa viável, a qual permite ao agricultor maior independência frente ao processo produtivo, além da possibilidade de agregar valor aos produtos cultivados na unidade familiar e comercializar a sua produção diretamente ao consumidor final. As relações de proximidade entre o produtor e o consumidor, atrelada à qualidade dos produtos e a garantia de isenção de agrotóxicos possibilitam ao produtor, atribuir ao valor final um preço mais elevado do que os produtos convencionais. (RADÜNZ, A. L.; RADÜNZ, A. F., 2017, p. 18).

A agricultura agroecológica surgiu produzindo de modo equilibrado junto ao meio ambiente levando em questão o solo, a cultura do povo com seus saberes, a produtividade, a sociedade e os valores éticos e seguros (SANTOS *et al.* 2017; ZAMBARDA; ETGES, 2023). Sendo assim, a agricultura agroecológica é caracterizada como uma produção com soluções ecológicas para tratar dos vários pontos da agricultura tocantes à fertilização, adubação e manejo da terra, utilizando técnicas não agressivas como aproveitamento de resíduos orgânicos para adubação, a exclusão dos agrotóxicos e a substituição de insumos artificiais pelos produzidos naturalmente (FINATTO; CORRÊA, 2010).

Em 2018 a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), destinada ao combate da pobreza e da fome contabilizou que 80% dos alimentos produzidos em todo o mundo eram gerados a partir da agricultura familiar. Esta, por sua vez, corresponde a um tipo de agricultura muito diversa, que diferente das monoculturas que envolvem maquinários e propriedades extensas, na agricultura familiar são envolvidas as famílias dos agricultores e suas pequenas propriedades e com um processo quase todo manual eles produzem quase 70% da variedade dos alimentos que consumimos, como o milho, arroz e feijão (LIMA *et al.*, 2019).

Silva e Nunes (2023) destacam que a agricultura familiar embora seja detentora de

pouco capital, baixa infraestrutura e poucas políticas de incentivo para sua continuidade, desenvolve um papel crucial para a sociedade, servindo de ancoradouro para várias questões sociais como cultivo consciente da terra, segurança alimentar, conservação da biodiversidade, dos saberes populares e consciência da importância da igualdade de gêneros.

Conforme Gomez *et al.* (2016), destaca-se também o envolvimento da mulher e sua influência na agricultura familiar que vai além do trabalho agrícola direto. Na maioria dos grupos, a mulher fornece suporte em todas as áreas do cuidado com a terra, com os animais e com a sobrevivência do grupo familiar.

Silva e Torres (2019) propõem que o modo de ver de um agricultor familiar é do ecossistema como um todo, um cuidado universal onde ele está preocupado com nossa coexistência enquanto seres humanos e responsáveis pelo meio ambiente e pelo nosso bem estar.

Para Lima *et al.* (2019) o agricultor familiar possui laços quase fraternos com a terra ao qual vive. Por se tratar da terra em que moram e herdaram de seus familiares, eles produzem sua própria alimentação onde parte excedente da produção é destinada a gerar renda, esses pequenos empreendedores buscam prioritariamente a sustentabilidade da terra, respeitando os limites dos ecossistemas e valorizando o trabalho humano acima dos interesses capitais.

Ainda, segundo o Censo Agropecuário 2017, no Brasil dos 5.073.324 estabelecimentos rurais que existiam, 76,82% eram de domínio dos agricultores familiares (RÊGO E GODOI, 2022).

Nesse sentido, as feiras agroecológicas vieram como um grande passo coletivo para ciência multidisciplinar onde várias vertentes de todos estes pontos são respeitadas. Por exemplo, Leite e Teles (2019) enfatizam que os produtores agroecológicos e suas feiras representam espaço de comercialização e de um canal mais dinâmico entre o agricultor e o consumidor, eliminando os atravessadores. Por consequência, conferem um preço mais justo e acessível para ambos os lados.

Verifica-se, portanto, que a agricultura familiar e as feiras agroecológicas são uma garantia de um modo de produzir o alimento de forma sustentável, valorizando os conhecimentos técnicos da população rural, os ecossistemas, bem como os seus processos naturais de sazonalidade, ainda beneficiam a geração de renda e autonomia dos pequenos produtores, o favorecimento do crescimento rural e auxiliam no acesso de uma alimentação mais segura e rica nutricionalmente para os consumidores (PADILHA *et al.*, 2020).

No Brasil, segundo dados disponibilizados em 2014 pelo Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome - MDS, referente às informações de Mapeamento

da Segurança Alimentar e Nutricional - MapaSan, existiam 5.119 feiras livres e 1.331 feiras agroecológicas (LIMA, 2018). Embora, segundo Lima (2018), os dados fossem ainda imprecisos por causa do déficit de atualização cadastral dos municípios, percebe-se que as feiras agroecológicas já representavam mais de 25% do total de feiras existentes no Brasil naquela época.

### 3.3 POTENCIAL DA AGRICULTURA FAMILIAR

Motivado por esse abrangente potencial da agricultura familiar, aliado ao incentivo e disseminação desse modo de produção sustentável, também como forma de garantir o direito constitucional ao acesso à uma alimentação segura e rica nutricionalmente, o governo fornece programas de incentivo e políticas públicas para aumentar o alcance da aquisição destes alimentos como o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) que faz a aquisição destes alimentos e repassam para as populações mais carentes que estão em estado de insegurança alimentar (SAMBUICHI *et al.*, 2019).

### 3.4 ROTULAGEM NUTRICIONAL PARA PRODUTOS COMERCIALIZADOS POR PEQUENOS AGRICULTORES

A rotulagem nutricional deve funcionar como uma tradução ao consumidor da realidade do produto adquirido. Tornar a rotulagem nutricional de alimentos obrigatória, desde a vigência da legislação que precedeu as normas atuais, foi uma política de saúde dos países do Mercosul em benefício da segurança alimentar das suas populações e consistiu em um meio de padronizar os alimentos embalados fora da visão do consumidor para facilitar, possibilitar e credibilizar o comércio e tráfego dos mesmos entre os países membros, sem que houvesse prejuízos técnicos à saúde dos consumidores e ao setor comercial (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2003). Sendo assim, até os dias atuais, têm sido adotadas resoluções, leis e instruções detalhando as diretrizes a serem seguidas (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020b).

É importante ressaltar como contexto histórico que o Brasil foi o primeiro país do Mercosul (Mercado Comum do Sul) a estabelecer obrigatoriedade desta exigência, buscando com isso um controle sanitário na comercialização e geração de proteção à saúde da população (KÖHLER, 2022).

No Brasil, as leis e diretrizes que regulamentam e orientam a rotulagem nutricional de alimentos são estabelecidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, atualizada em 8 de outubro de 2020 através da Instrução Normativa 75 e Resolução de Diretoria Colegiada 429 (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a, b).

Apenas a partir de outubro de 2024 a presença da Tabela Nutricional em todos os alimentos embalados que forem comercializados por pequenos produtores e microempreendedores será exigida (KÖHLER, 2022).

Mais além, há vários anos, desde as normas que precederam a legislação atual, a rotulagem nutricional tem se constituído em um direito adquirido do consumidor de ter ciência das reais características e antecedentes dos alimentos que levam para os seus lares e consomem diariamente (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2003a, b).

Segundo a RDC 429/2020, as declarações nutricionais devem ser realizadas para 100 g de alimentos sólidos ou semissólidos ou para 100 ml se líquido com base no produto pronto para o consumo juntamente com a apresentação para a quantidade de porção do alimento tal qual como exposto à venda (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020b). De acordo com a mesma normativa, tornou-se obrigatória a expressão dos valores energéticos, de carboidratos, açúcares (totais e adicionados), proteínas, gorduras (totais, saturadas, *trans*), fibra alimentar, sódio e de quaisquer aditivos ou traços de alérgenos que possam estar presentes (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020b). Na Figura 1, é apresentado o exemplo de rotulagem nutricional vertical disponibilizado pela Instrução Normativa 75 (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a).

**Figura 1** - Exemplo de tabela de informação nutricional, modelo vertical, disponibilizado pela legislação nacional vigente.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Fonte:** Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a).

Já o anexo I da Instrução Normativa 75 dispõe que os alimentos embalados na hora da venda a pedido do consumidor, especiarias, espécies vegetais para o preparo de chás, frutas,

hortaliças, leguminosas, tubérculos, cereais, nozes, castanhas, sementes, cogumelos, carnes e pescados embalados, refrigerados ou congelados, desde que não sejam adicionados de ingredientes que agreguem valor nutricional significativo ao produto, conforme Anexo IV desta Instrução Normativa são dispensados de declaração nutricional obrigatória (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a). Por outro lado, os alimentos cujas quantidades de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio sejam iguais ou superiores aos limites estabelecidos pelo anexo XV da Instrução Normativa 75, são obrigados a apresentarem a rotulagem nutricional frontal, conforme os modelos apresentados Figura 2.

**Figura 2** - Modelos de rotulagem nutricional frontal disponibilizados pela legislação nacional vigente



**Fonte:** Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a).

Dessa forma, acredita-se que este conjunto de informações em produtos disponibilizados pela Feira Agroecológica da UEPB, como proposto neste trabalho, possa colaborar para o público realizar melhores escolhas, além de agregar valor e visibilidade aos alimentos ali comercializados.

## 4 METODOLOGIA DE PESQUISA

Para realização deste trabalho de conclusão de curso foi inicialmente realizado um levantamento dos produtos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB, os quais já haviam sido listados pelos participantes do projeto de extensão de mesmo nome do Departamento de Biologia, do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS) da UEPB.

### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DA FEIRA AGROECOLÓGICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Diante do avanço do número de feiras agroecológicas no país e de sua importância para a sociedade, surgiu a iniciativa dos agricultores e professores da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, da criação da Feira Agroecológica desta universidade, criada em setembro de 2018 e regulamentada em junho de 2019 com o intuito de levar produtos de qualidade à toda população frequentadora, gerar renda para os agricultores e local, fortalecer a agricultura familiar dos produtores, propagar a consciência de sustentabilidade e equilíbrio contribuindo com a parte que conseguem alcançar, fornecendo preço justo e honesto aos dois lados da corrente. Promovendo um espaço onde todas estas questões são estudadas em ambiente familiar e científico (UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA, 2019).

São famílias de agricultores vindos dos municípios de Alagoa Nova, Lagoa Seca, Massaranduba e Remígio, localizados no estado da Paraíba, que expõem seus produtos no *Hall* da Central Acadêmica Paulo Freire (CAPF) da UEPB semanalmente, toda quinta-feira, das 07 às 12 horas, e ofertam os mais variados produtos. A equipe da feira agroecológica ainda desempenha atividades recreativas, solidárias (como o café da manhã solidário), informativas, sorteio de cestas dos alimentos produzidos, troca e doações de sementes gerando diversidade e servindo como ato simbólico de propagação do bem, procurando sempre alternativas e inovações para um ecossistema sustentável. Em conjunto, os agricultores, consumidores, professores coordenadores e alunos dos projetos de extensão relacionados à feira integram esta equipe (FEIRA AGROECOLÓGICA UEPB, 2019), conforme pode ser visualizado na Imagem 1.

**Imagem 1** – Equipe da Feira Agroecológica da UEPB



**Fonte:** Feira Agroecológica UEPB (2019).

Alguns produtos da feira, como será abordado na seção a seguir, necessitam de rotulagem nutricional obrigatória de acordo com a legislação nacional vigente (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a), porém outros, não necessitam, a exemplo dos alimentos apresentados na Imagem 2.

**Imagem 2** – Produtos ofertados na Feira Agroecológica da UEPB



**Fonte:** Feira Agroecológica UEPB (2019).

#### 4.2 SUBDIVISÃO DOS ALIMENTOS LISTADOS NA FEIRA NO PERÍODO DE JUNHO DE 2022 ATÉ ABRIL DE 2023

A lista de alimentos, agrupados por classes, é apresentada no Quadro 1.

**Quadro 1** - Lista dos alimentos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB

<b>Grupos de alimentos</b>							
<b>Hortaliças para chá e temperos</b>	<b>Outras hortaliças folhosas</b>	<b>Raízes, tubérculos e derivados</b>	<b>Outras hortaliças não folhosas</b>	<b>Frutas</b>	<b>Grãos</b>	<b>Doces, bolos e similares</b>	<b>Aves e ovos</b>
Coentro	Alface crespa	Batata doce	Quiabo	Limão <i>Tahiti</i>	Feijão	Doce de goiaba	Galinha
Cebolinha	Alface roxa	Jerimum (abóbora)	Jiló	Laranja pera	Fava verde	Doce de leite	Ovo
Manjeriço	Alface americana	Cará	Couve-flor	Laranja Bahia	Milho verde	Doce de mamão	
Hortelã	Espinafre	Macaxeira	Brócolis	Mamão papaia	Arroz da terra	Bolo de mandioca	
Salsão	Couve	Tapioca	Alho-poró	Tangerina morgote	Flocão de milho	Bolo de banana com açúcar	
Capim santo	Rúcula	Nabo	Cebola	Tangerina Ponkan	Xerém	Bolo de banana sem açúcar	
Salsinha	Mastruz	Beterraba	Pepino	Coco verde		Bolo de maracujá com calda	
Louro roxo	Agrião	Cenoura	Pimentão	Limão galego		Pamonha	
Erva cidreira	Repolho	Rabanete	Vagem	Banana		Canjica	
	Acelga		Maxixe	Tomate		Cocada de beterraba com coco	
	Major Gomes (beldroegão)		Chuchu	Manga		Cocada de cenoura com coco	
	Mostarda (folha)			Abacate			
				Maracujá			
				Graviola (polpa)			
				Cajá (polpa)			

**Fonte:** Participantes do projeto de extensão “Feira Agroecológica da UEPB” e levantamento de campo.

A partir desta lista de produtos, foram pesquisados alimentos similares em tabelas de composição de alimentos disponíveis em sites de universidades brasileiras. Para a pesquisa do valor energético e nutrientes, exceto açúcares, foi utilizada a base de dados Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA) desenvolvida pelo Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental, versão 7.2, de referência no país, por possuir tanto uma base de dados sobre alimentos feitos por análises diretas, como por atualizações de teses e fontes científicas confiáveis (UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, 2023). Para a pesquisa do teor de açúcar, em especial os monossacarídeos, foram considerados os dados da TABNUT, desenvolvida pelo Departamento de Informática e Saúde da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal

de São Paulo (UNIFESP) que usa como referência os dados de nutrientes do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) versão 25 de 2013, padrão norte-americano (U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, 2013) e, na ausência do dado nesta versão, utilizou-se a versão em inglês (U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, 2022). Quando indisponível os dados de açúcares, foi utilizado o valor de carboidratos disponíveis apresentado na TBCA (UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, 2023) para compor os açúcares totais da informação nutricional do presente trabalho.

Foram apresentadas as informações obrigatórias para rotulagem nutricional conforme a legislação vigente (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a,b) tamanho de porção, número de porções por embalagem, medida caseira correspondente, valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, fibra alimentar, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras *trans*, sódio, apresentação dos nutrientes em 100 g, apresentação dos nutrientes por porção, e adequação dos nutrientes por porção ao valor diário de referência. Os valores diários de referência (VDRs) para esta adequação são apresentados no ANEXO I. Por não existir VDR para o parâmetro “açúcares totais” foi seguida a recomendação da legislação, deixando o espaço referente ao valor em branco (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a).

Para obter os valores dos tamanhos de porções por embalagem para os alimentos comercializados a granel, foi considerado o tamanho da embalagem a quantidade de alimento mais comercializada pelo produtor (exemplo: batata, quantidade por embalagem 1 kg, porção 150 g, porções por embalagem 7 porções).

Para arredondamentos de valor energético, teor de nutrientes, porções por embalagem e valor diário de referência, foi utilizado o preconizado pela legislação vigente para cada um desses itens (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a), apresentado neste trabalho no ANEXO II.

Como comparativo sobre a qualidade nutricional dos alimentos ofertados na feira agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba foi consultado o “Guia Alimentar para a População Brasileira” do Ministério da Saúde publicado em 2006 e atualizado com a segunda edição em 2014, o qual dispõe sobre as boas práticas alimentares e nutricionais desenvolvidas especialmente para população brasileira (BRASIL, 2014).

Percebe-se que informações como rotulagem nutricional estimulam que consumidores se interessem por alimentos que sejam mais nutritivos e que contribuam para uma alimentação mais equilibrada. Menezes *et al.* (2020), enfatizam que a veiculação de informações acerca do teor nutricional dos alimentos, juntamente com a expressão da segurança microbiológica nos

rótulos, entre outras medidas, são fatores que podem ser associados à uma educação alimentar e assim contribuir para promoção de hábitos alimentares positivos e consequente prevenção de doenças evitáveis pelo âmbito alimentar.

Claudino *et al.* (2020), acrescentam que a propaganda do produto é imprescindível no processo de desenvolvimento de qualquer empreendimento de sucesso e as redes sociais digitais são de grande importância na propagação de ideias, funcionando como um *marketing* alternativo. Assim sendo, a criação de perfis em redes sociais, foram estratégias para a valorização e divulgação de produtos alimentícios originários de feiras agroecológicas, como exemplo da Feira de Agricultura Familiar de Abaetetuba-PA com seu perfil no Facebook e a Feira Agroecológica da UEPB com seu perfil no Instagram, que começaram a divulgar seus produtos nestas redes como ferramenta de fortalecimento da feira (FEIRA AGROECOLÓGICA UEPB, 2019).

Logo, a veiculação de informação das informações nutricionais dos produtos comercializados nestas feiras pode ser uma estratégia adicional de divulgação para os agricultores nestas redes sociais (Instagram, Facebook, WhatsApp, entre outras mídias), assim como a disponibilização de panfletos, cartazes, aumentando assim, conforme sugere Costa *et al.* (2021), a propaganda e visibilidade nutricional dos produtos agroecológicos são capazes de promover uma alimentação mais saudável.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

As informações nutricionais dos alimentos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB, conforme detalhado na metodologia, estão apresentadas nos Quadros 2 a 77 a seguir:

**Quadro 2** - Informação nutricional para o limão *Tahiti* (suco sem processamento)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 4 porções			
Porção: 50 ml (5 colheres de sopa)			
	<b>100 ml</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	47	24	1
Carboidratos (g)	11	5,5	2
Açúcares totais (g)	2,5	1,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,9	0,5	1
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,2	0,6	2
Sódio (mg)	1,3	0,7	0
Vitamina C (mg)	38	19	19
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 3** - Informação nutricional para a laranja pera (suco sem processamento)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 3 porções			
Porção: 200 ml (1copo)			
	<b>100 ml</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	37	74	4
Carboidratos (g)	8,6	17	6
Açúcares totais (g)	8,3	17	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,9	1,8	4
Gorduras totais (g)	0,2	0,4	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,4	2,8	11
Sódio (mg)	0	0	0
Vitamina C (mg)	52	104	104
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 4 - Informação nutricional para a alface crespa crua**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 36 porções			
Porção: 15 g (1 colher de sopa cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	10	1,5	0
Carboidratos (g)	1,7	0,3	0
Açúcares totais (g)	2	0,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,4	0,2	0
Gorduras totais (g)	0,2	0	0
Gorduras saturadas (g)	0,2	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,8	0,3	1
Sódio (mg)	3,4	0,5	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 5 - Informação nutricional para a alface roxa crua**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 20 porções			
Porção: 15 g (1 xícara cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	11	1,7	0
Carboidratos (g)	2,5	0,4	0
Açúcares totais (g)	0,5	0,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,9	0,1	0
Gorduras totais (g)	0,2	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2	0,3	1
Sódio (mg)	7,1	1,1	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 6 - Informação nutricional para a alface americana crua**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 15 g (1 xícara cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	6	0,9	1
Carboidratos (g)	2	0,3	0
Açúcares totais (g)	0,8	0,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0	0	0
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1	0,2	1
Sódio (mg)	6	0,9	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 7 - Informação nutricional para a batata doce (cozida e sem casca)**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 06 porções			
Porção: 150 g (1 xícara cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	92	138	7
Carboidratos (g)	23	35	12
Açúcares totais (g)	5,7	8,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,9	1,4	3
Gorduras totais (g)	0,2	0,3	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,7	4,1	16
Sódio (mg)	3,4	5,1	0
Vitamina C (mg)	30	45	45
Vitamina A (µg)	702	1053	132

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 8 - Informação nutricional para o pepino cru e com casca**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 16 porções			
Porção: 60 g (4 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	10	6	0
Carboidratos (g)	2,2	1,3	0
Açúcares totais (g)	1,7	1	2
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,7	0,4	1
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1	0,6	2
Sódio (mg)	0	0	0

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 9** - Informação nutricional para a cenoura crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (4 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	31	19	1
Carboidratos (g)	7,5	4,5	2
Açúcares totais (g)	4,7	2,8	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,1	0,7	1
Gorduras totais (g)	0,2	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3	1,8	7
Sódio (mg)	11	6,6	0

\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 10** - Informação nutricional para o nabo cru

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (3 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	18	10,8	1
Carboidratos (g)	4,5	2,7	1
Açúcares totais (g)	3,8	2,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,9	0,5	1
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,9	1,1	4
Sódio (mg)	2,4	1,4	0

\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 11** - Informação nutricional para a vagem (cozida)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (3 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	23	14	1
Carboidratos (g)	5	3	1
Açúcares totais (g)	1,5	0,9	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,6	1	2
Gorduras totais (g)	0,2	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2	1,2	5
Sódio (mg)	127	76	4

\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 12** - Informação nutricional para a fava verde (cozida)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (2 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	62	37	2
Carboidratos (g)	10	6	2
Açúcares totais (g)	5,3	3,2	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	9	5,4	11
Gorduras totais (g)	1	0,6	1
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,6	2,2	9
Sódio (mg)	41	25	1
Vitamina C (mg)	20	12	12

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 13** - Informação nutricional para o coentro cru

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 08 porções			
Porção: 15 g (1 colher cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	58	8,7	0
Carboidratos (g)	12	1,8	1
Açúcares totais (g)	0,9	0,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,8	0,3	1
Gorduras totais (g)	0,9	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3	0,5	2
Sódio (mg)	46	6,9	0
Vitamina C (mg)	58	8,7	9
Vitamina A (µg)	600	90	11

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 14** - Informação nutricional para o maxixe (cozido)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 16 porções			
Porção: 60 g (4 colheres rasas)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	20	12	1
Carboidratos (g)	4,3	2,6	1
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2	1,2	2
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,1	1,9	7
Sódio (mg)	20	12	1
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 15** - Informação nutricional para o chuchu (cozido)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (3 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	21	13	1
Carboidratos (g)	5,1	3,1	1
Açúcares totais (g)	1,7	1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1	0,6	1
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1	0,6	2
Sódio (mg)	2	1,2	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 16** - Informação nutricional para cebolinha crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 07 porções			
Porção: 15 g (1 colher cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	19	2,9	0
Carboidratos (g)	3,6	0,5	0
Açúcares totais (g)	2,3	0,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,7	0,3	1
Gorduras totais (g)	0,3	0	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,4	0,4	1
Sódio (mg)	1,6	0,2	0
Vitamina C (mg)	32	4,8	5
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 17 - Informação nutricional para espinafre cru**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 23 porções			
Porção: 15 g (2 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	23	3,5	0
Carboidratos (g)	4,2	0,6	0
Açúcares totais (g)	0,4	0,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,2	0,3	1
Gorduras totais (g)	0,4	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,8	0,4	2
Sódio (mg)	23	3,5	0

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 18 - Informação nutricional para couve crua**

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 15 g (1 colher rasa)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	28	4,2	0
Carboidratos (g)	4,3	0,7	0
Açúcares totais (g)	0,5	0,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,9	0,4	1
Gorduras totais (g)	0,6	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,1	0,5	2
Sódio (mg)	9,1	1,4	0
Vitamina C (mg)	102	15	15
Vitamina A (µg)	314	47	6

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 19** - Informação nutricional para o manjericão cru

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 07 porções			
Porção: 15 g (3 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	19	2,9	0
Carboidratos (g)	4	0,6	0
Açúcares totais (g)	0,3	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2	0,3	1
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3	0,5	2
Sódio (mg)	4	0,6	0
Vitamina A (µg)	517	78	10

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 20** - Informação nutricional para o jerimum (abóbora - cozida em cubos)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 07 porções			
Porção: 150 g (1 xícara cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	50	75	4
Carboidratos (g)	11	17	6
Açúcares totais (g)	2,1	3,2	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,4	2,1	4
Gorduras totais (g)	0,7	1,1	2
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,5	3,8	15
Sódio (mg)	1,5	2,3	9
Vitamina C (mg)	7,5	11	11
Vitamina A (µg)	308	462	58

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 21** - Informação nutricional para a beterraba crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (½ xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	46	28	1
Carboidratos (g)	11	6,6	2
Açúcares totais (g)	6,8	4,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2	1,2	2
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,4	2	8
Sódio (mg)	9,7	5,8	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 22** - Informação nutricional para o pimentão

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 08 porções			
Porção: 15 g (colher de sopa rasa)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	24	3,6	0
Carboidratos (g)	5,3	0,8	0
Açúcares totais (g)	2,4	0,4	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,1	0,2	0
Gorduras totais (g)	0,3	0	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,7	0,3	1
Sódio (mg)	0	0	0
Vitamina C (mg)	153	23	23
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 23** - Informação nutricional para o quiabo (cozido)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (1 xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	20	12	1
Carboidratos (g)	5,1	3,1	1
Açúcares totais (g)	2,4	1,4	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,3	0,8	2
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,1	1,9	7
Sódio (mg)	0,5	0,3	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 24** - Informação nutricional para a abobrinha (cozida)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (2 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	14	8,4	0
Carboidratos (g)	2,8	1,7	1
Açúcares totais (g)	1,7	1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1	0,6	1
Gorduras totais (g)	0,2	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,5	0,9	4
Sódio (mg)	0,8	0,5	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 25** - Informação nutricional para a hortelã picada e crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 04 porções			
Porção: 15 g (2 colheres)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	40	6	0
Carboidratos (g)	8,4	1,3	0
Açúcares totais (g)	2	0,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	3,3	0,5	1
Gorduras totais (g)	0,7	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0,2	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	6,8	1	4
Sódio (mg)	30	4,5	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 26** - Informação nutricional para o rabanete cru

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (3 colheres)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	14	8,4	0
Carboidratos (g)	3	1,8	1
Açúcares totais (g)	1,9	1,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,1	0,7	1
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,8	1,1	4
Sódio (mg)	11	6,6	0
Vitamina C (mg)	9,6	5,8	6

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 27** - Informação nutricional para jiló (cozida)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (1 xícara rasa)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	27	16	1
Carboidratos (g)	7,4	4,4	2
Açúcares totais (g)	1,6	1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,7	1	2
Gorduras totais (g)	0,3	0,2	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	5,8	3,5	14
Sódio (mg)	0	0	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 28** - Informação nutricional para rúcula crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 13 porções			
Porção: 15 g (2 colheres)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	17	2,6	0
Carboidratos (g)	2,7	0,4	0
Açúcares totais (g)	2,1	0,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,5	0,4	1
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,4	0,4	1
Sódio (mg)	6,7	1	0
Vitamina C (mg)	58	8,7	9
Vitamina A (µg)	282	42	5

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

Fonte: Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 29** - Informação nutricional para a couve-flor (cozida)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 25 porções			
Porção: 60 g (1 xícara cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	16	9,6	1
Carboidratos (g)	3	1,8	1
Açúcares totais (g)	2,1	1,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,3	0,8	2
Gorduras totais (g)	0,2	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,1	1,3	5
Sódio (mg)	1,6	1	0
Vitamina C (mg)	22	13	13

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

Fonte: Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 30** - Informação nutricional para o vegetal brócolis (cozido)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 08 porções			
Porção: 60 g (1 xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	27	16	1
Carboidratos (g)	4,4	2,6	1
Açúcares totais (g)	1,4	0,8	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,7	1,6	3
Gorduras totais (g)	0,5	0,3	1
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	1
Gorduras trans (g)	0,1	0,1	5
Fibra Alimentar (g)	3,3	2	8
Sódio (mg)	2,4	1,4	0

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 31** - Informação nutricional para o mastruz\*

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 20 porções			
Porção: 15 g (½ xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	12	1,8	0
Carboidratos (g)	2,8	0,4	0
Açúcares totais (g)	0,7	0,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,1	0,2	0
Gorduras totais (g)	0,1	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,2	0,3	1
Sódio (mg)	16	2,4	0

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

\* Dados do alimento chicória para compor a informação nutricional deste vegetal.

**Quadro 32** - Informação nutricional para o agrião cru

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 10 porções			
Porção: 15 g (2 colheres cheias)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	23	3,5	0
Carboidratos (g)	2,6	0,4	0
Açúcares totais (g)	4,4	0,7	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	3,2	0,5	1
Gorduras totais (g)	0,5	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2	0,3	1
Sódio (mg)	11	1,7	0
Vitamina C (mg)	71	11	11

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 33** - Informação nutricional para o milho verde (cozido)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (3 colheres)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	97	58	3
Carboidratos (g)	18	11	4
Açúcares totais (g)	6	3,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	3,4	2	4
Gorduras totais (g)	2	1,2	2
Gorduras saturadas (g)	0,5	0,3	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	4,1	2,5	10
Sódio (mg)	270	162	8

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 34** - Informação nutricional para o salsão cru

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 23 porções			
Porção: 15 g (colher de sopa rasa)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	19	2,9	0
Carboidratos (g)	4,3	0,6	0
Açúcares totais (g)	1,8	0,3	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,8	0,1	0
Gorduras totais (g)	0,1	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1	0,2	1
Sódio (mg)	9,5	1,4	0
Vitamina A (µg)	456	68	9

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 35** - Informação nutricional para o repolho cru

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 15 porções			
Porção: 60 g (1 xícara cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	20	12	1
Carboidratos (g)	4,4	2,6	1
Açúcares totais (g)	3,2	1,9	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,1	0,7	1
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,9	1,1	5
Sódio (mg)	3,3	2	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 36** - Informação nutricional para a laranja bahia (suco sem processamento)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 03 porções			
Porção: 200 ml (1 copo)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	48	96	5
Carboidratos (g)	11	22	7
Açúcares totais (g)	8,4	17	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,9	1,8	4
Gorduras totais (g)	0,3	0,6	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,5	3	12
Sódio (mg)	0	0	0
Vitamina C (mg)	56	112	112

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 37** - Informação nutricional para o cará (cozido)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 07 porções			
Porção: 150 g (1 xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	77	116	6
Carboidratos (g)	19	29	10
Açúcares totais (g)	0,5	0,8	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,5	2,3	5
Gorduras totais (g)	0,1	0,2	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,6	3,9	16
Sódio (mg)	1	1,5	0

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 38** - Informação nutricional para o mamão papaia

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 07 porções			
Porção: 120 g (1 xícara cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	43	52	3
Carboidratos (g)	10	12	4
Açúcares totais (g)	7,8	9,4	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,5	0,6	1
Gorduras totais (g)	0,2	0,2	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1	1,2	5
Sódio (mg)	1,9	2,3	0

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 39** - Informação nutricional para o capim santo (em infusão)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 05 porções Porção: 200 ml (1 xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	1	2	0
Carboidratos (g)	0,3	0,6	0
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0	0	0
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	0	0	0
Sódio (mg)	0,1	0,2	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 40** - Informação nutricional para o louro roxo

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções Porção: 3 g (5 folhas)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	313	9,4	1
Carboidratos (g)	75	2,3	1
Açúcares totais (g)	49	1,5	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	7,6	0,3	1
Gorduras totais (g)	8,4	0,3	1
Gorduras saturadas (g)	2,8	0,1	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	26	0,8	3
Sódio (mg)	23	0,7	0
Vitamina C (µg)	47	1,4	1

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 41** - Informação nutricional para a tangerina Ponkã

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 06 porções			
Porção: 60 g (1 xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	40	24	1
Carboidratos (g)	9,5	5,7	2
Açúcares totais (g)	11	6,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,9	0,5	1
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	0,9	0,5	2
Sódio (mg)	0	0	0
Vitamina C (mg)	49	30	30

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 42** - Informação nutricional para o feijão (cozido com sal)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (1 xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>Porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	136	82	4
Carboidratos (g)	27	16	5
Açúcares totais (g)	19	11	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	9,4	5,6	11
Gorduras totais (g)	0,9	0,5	1
Gorduras saturadas (g)	0,3	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	8,1	4,9	19
Sódio (mg)	188	113	113

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 43** - Informação nutricional para a tapioca com manteiga e sal

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 3 porções			
Porção: 50 g (1 unidade pequena)			
	<b>100 g</b>	<b>Porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	353	177	9
Carboidratos (g)	64	32	11
Açúcares totais (g)	43	22	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,1	0,1	0
Gorduras totais (g)	11	5,5	9
Gorduras saturadas (g)	6,1	3,1	15
Gorduras trans (g)	0,3	0,2	8
Fibra Alimentar (g)	0	0	0
Sódio (mg)	157	79	4
Colesterol (mg)	31	16	5

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 44** - Informação nutricional para o coco verde

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 01 porções			
Porção: 200 ml (1 copo)			
	<b>100 g</b>	<b>Porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	21	42	2
Carboidratos (g)	5,3	11	4
Açúcares totais (g)	2,6	5,2	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0	0	0
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	0,1	0,2	1
Sódio (mg)	1,8	3,6	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 45** - Informação nutricional para o arroz da terra (cozido)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 20 porções			
Porção: 50 g (2 e ½ colheres)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	108	54	3
Carboidratos (g)	24	12	4
Açúcares totais (g)	0,4	0,2	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,4	1,2	2
Gorduras totais (g)	0,9	0,5	1
Gorduras saturadas (g)	0,3	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,1	1,1	4
Sódio (mg)	0,5	0,3	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 46** - Informação nutricional para o flocão de milho (cozido e com sal)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 08 porções			
Porção: 60 g (1 xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	112	67	3
Carboidratos (g)	25	15	5
Açúcares totais (g)	2,8	1,7	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,2	1,3	3
Gorduras totais (g)	0,7	0,4	1
Gorduras saturadas (g)	0,2	0,1	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,1	1,3	5
Sódio (mg)	247	148	7

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 47** - Informação nutricional para o xerém (cozido)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 08 porções			
Porção: 60 g (3 colheres)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	104	62	3
Carboidratos (g)	23	14	5
Açúcares totais (g)	7,7	4,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,3	1,4	3
Gorduras totais (g)	0,7	0,4	1
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,7	1	4
Sódio (mg)	429	257	13

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 48** - Informação nutricional para a acelga

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 12 porções			
Porção: 50 g (1 folha)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	23	12	1
Carboidratos (g)	4,6	2,3	1
Açúcares totais (g)	1,1	0,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,4	0,7	1
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,1	0,6	2
Sódio (mg)	1,2	0,6	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 49** - Informação nutricional para a salsinha

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 07 porções			
Porção: 15 g (4 colheres)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	36	5,4	0
Carboidratos (g)	6,3	1	0
Açúcares totais (g)	0,9	0,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	3	0,5	1
Gorduras totais (g)	1	0,2	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,3	0,5	2
Sódio (mg)	56	8,4	0
Vitamina C (mg)	133	20	20

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 50** - Informação nutricional para a cebola crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 67 porções			
Porção: 15 g (1 e ½ colher)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	41	6,2	0
Carboidratos (g)	9,2	1,4	1
Açúcares totais (g)	4,2	0,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,8	0,3	1
Gorduras totais (g)	0,1	0	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2	0,3	0
Sódio (mg)	0,6	0,1	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 51** - Informação nutricional para o limão galego (suco sem processamento)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 4 porções			
Porção: 50 ml (5 colheres de sopa)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	32	16	1
Carboidratos (g)	7,3	3,7	1
Açúcares totais (g)	1,7	0,9	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,6	0,3	1
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	0	0	0
Sódio (mg)	0	0	0
Vitamina C (mg)	35	18	18

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 52** - Informação nutricional para a mostarda folha crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 33 porções			
Porção: 15 g (½ xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	26	3,9	0
Carboidratos (g)	4,4	0,7	0
Açúcares totais (g)	1,3	0,2	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,1	0,3	1
Gorduras totais (g)	0,5	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,2	0,3	1
Sódio (mg)	3,3	0,5	0

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 53** - Informação nutricional para major gomes (beldroega ou beldroegão)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 10 porções			
Porção: 15 g (5 colheres)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	20	3	0
Carboidratos (g)	3	0	0
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2	0,3	1
Gorduras totais (g)	0,4	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	0	0	0
Sódio (mg)	45	6,8	0

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 54** - Informação nutricional para a banana crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 10 porções			
Porção: 65 g (1 unidade)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	109	71	4
Carboidratos (g)	27	18	6
Açúcares totais (g)	12	7,8	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,3	0,9	2
Gorduras totais (g)	0,2	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,2	1,4	6
Sódio (mg)	0	0	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 55** - Informação nutricional para o alho-poró cru

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 15 g (1 colher cheia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	29	4,4	0
Carboidratos (g)	6,9	1	0
Açúcares totais (g)	3,9	0,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,4	0,2	0
Gorduras totais (g)	0,1	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,5	0,4	2
Sódio (mg)	1,8	0,3	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade

**Quadro 56** - Informação nutricional para o tomate cru

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (½ unidade)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	18	11	1
Carboidratos (g)	3,8	2,3	1
Açúcares totais (g)	2,6	1,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1	1	1
Gorduras totais (g)	0,2	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,6	1	4
Sódio (mg)	3,1	1,9	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 57** - Informação nutricional para a macaxeira (cozida e com sal)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 07 porções			
Porção: 150 g (1 xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>Porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	183	275	14
Carboidratos (g)	45	68	23
Açúcares totais (g)	3,4	5,1	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1	1,5	3
Gorduras totais (g)	0,4	0,6	1
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	2,7	4,1	16
Sódio (mg)	189	284	14
Vitamina C (µg)	14,2	21	21

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 58** - Informação nutricional para a erva cidreira (em infusão)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 06 porções			
Porção: 200 ml (1 copo)			
	<b>100 g</b>	<b>Porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	1	2	0
Carboidratos (g)	0,3	0,6	0
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0	0	0
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	0	0	0
Sódio (mg)	0,1	0,2	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 59** - Informação nutricional para a manga crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 17 porções			
Porção: 60 g (½ xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>Porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	67	40	2
Carboidratos (g)	17	10	3
Açúcares totais (g)	14	8,4	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,4	0,2	1
Gorduras totais (g)	0,3	0,2	0
Gorduras saturadas (g)	0,1	0,1	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,6	1	4
Sódio (mg)	0,6	0,4	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 60** - Informação nutricional para a tangerina morgote crua

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 12 porções			
Porção: 60 g (½ unidade)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	53	32	2
Carboidratos (g)	13	7,8	3
Açúcares totais (g)	11	6,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,8	0,5	1
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1	0,6	2
Sódio (mg)	2	1,2	0
Vitamina C (mg)	27	16	16

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 61** - Informação nutricional para o abacate

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 03 porções			
Porção: 60 g (½ xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	76	46	2
Carboidratos (g)	5,9	3,5	1
Açúcares totais (g)	0,7	0,4	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,2	0,7	1
Gorduras totais (g)	6,2	3,7	6
Gorduras saturadas (g)	1,7	1	5
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	4	2,4	10
Sódio (mg)	0	0	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 62** - Informação nutricional para o maracujá (polpa *in natura*)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 05 porções			
Porção: 45 g (1 unidade)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	74	33	2
Carboidratos (g)	12	5,4	2
Açúcares totais (g)	5,7	2,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2	0,9	2
Gorduras totais (g)	2,1	1	2
Gorduras saturadas (g)	0,2	0,1	5
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,1	0,5	2
Sódio (mg)	1,6	0,7	0

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 63** - Informação nutricional para canjica (comercializada na feira com esse nome, sendo conhecida em outras regiões do Brasil como “curau”)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 02 porções Porção: 60 g (3 colheres)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	79	47	2
Carboidratos (g)	14	8,4	3
Açúcares totais (g)	4,3	2,6	
Açúcares adicionados (g)	4,3	2,6	5
Proteínas (g)	2,4	1,4	3
Gorduras totais (g)	1,6	1	2
Gorduras saturadas (g)	0,8	0,5	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	0,5	0,3	1
Sódio (mg)	21	13	1
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 64** - Informação nutricional para polpa de graviola

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 2 porções Porção: 80 g (1 copo)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	40	32	2
Carboidratos (g)	9,8	7,8	3
Açúcares totais (g)	8,6	6,9	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,5	0,4	1
Gorduras totais (g)	0,1	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,2	1	4
Sódio (mg)	3,1	2,5	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 65** - Informação nutricional para polpa de cajá

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 2 porções Porção: 80 g (1 copo)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	27	22	1
Carboidratos (g)	6,4	5	2
Açúcares totais (g)	5	4	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	0,6	0,5	1
Gorduras totais (g)	0,2	0,2	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1	0,8	3
Sódio (mg)	7	5,6	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 66** - Informação nutricional para a pamonha

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 2 porções			
Porção: 150 g (½ unidade)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	172	258	13
Carboidratos (g)	31	47	16
Açúcares totais (g)	10	15	
Açúcares adicionados (g)	10	15	30
Proteínas (g)	2,6	3,9	8
Gorduras totais (g)	4,9	7,4	11
Gorduras saturadas (g)	0,9	1,4	7
Gorduras trans (g)	0,2	0,3	15
Fibra Alimentar (g)	2,4	3,6	14
Sódio (mg)	131	197	10

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e Universidade de São Paulo (2023).

**Quadro 67** - Informação nutricional para o bolo de maracujá

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 5 porções			
Porção: 60 g (1 fatia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	398	239	12
Carboidratos (g)	50	30	10
Açúcares totais (g)	24	14	
Açúcares adicionados (g)	22	13	26
Proteínas (g)	6,5	3,9	8
Gorduras totais (g)	19	11	18
Gorduras saturadas (g)	11	6,6	33
Gorduras trans (g)	0,5	0,3	15
Fibra Alimentar (g)	0,7	0,4	2
Sódio (mg)	61	37	2

\* **Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023), U. S. Department of Agriculture (2013) e Feira Agroecológica UEPB (2019).

**Quadro 68** - Informação nutricional para o bolo de banana com açúcar

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 5 porções			
Porção: 60 g (1 fatia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	302	181	9
Carboidratos (g)	49	29	10
Açúcares totais (g)	14	8,4	
Açúcares adicionados (g)	9,3	5,6	11
Proteínas (g)	5,6	3,4	7
Gorduras totais (g)	9,6	5,8	9
Gorduras saturadas (g)	5,2	3,1	16
Gorduras trans (g)	0,2	0,1	6
Fibra Alimentar (g)	1,3	0,8	3
Sódio (mg)	46	28	1

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023), U. S. Department of Agriculture (2013) e Feira Agroecológica UEPB (2019).

**Quadro 69** - Informação nutricional para o bolo de banana sem açúcar

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 5 porções			
Porção: 60 g (1 fatia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	109	65	3
Carboidratos (g)	14	8,4	3
Açúcares totais (g)	4,3	2,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,3	1,4	3
Gorduras totais (g)	5	3	5
Gorduras saturadas (g)	1,4	0,8	4
Gorduras trans (g)	0,2	0,1	6
Fibra Alimentar (g)	1	0,6	2
Sódio (mg)	55	34	2

**\* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.**

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023), U. S. Department of Agriculture (2013) e Feira Agroecológica UEPB (2019).

**Quadro 70** - Informação nutricional para o bolo de mandioca

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 5 porções			
Porção: 60 g (1 fatia)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	322	193	10
Carboidratos (g)	48	29	10
Açúcares totais (g)	14	8,4	
Açúcares adicionados (g)	11	6,6	13
Proteínas (g)	4,4	2,6	5
Gorduras totais (g)	13	7,8	12
Gorduras saturadas (g)	5	3	15
Gorduras trans (g)	2	1,2	60
Fibra Alimentar (g)	0,7	0,4	2
Sódio (mg)	111	67	3
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023), U. S. Department of Agriculture (2013) e Feira Agroecológica UEPB (2019).

**Quadro 71** - Informação nutricional para doce de goiaba

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 06 porções			
Porção: 20 g (1 colher)			
F	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	291	58	3
Carboidratos (g)	74	15	5
Açúcares totais (g)	39	7,8	
Açúcares adicionados (g)	33	6,6	13
Proteínas (g)	1	0,2	0
Gorduras totais (g)	0,6	0,1	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,7	0,7	3
Sódio (mg)	3,7	0,7	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e Feira Agroecológica UEPB (2019).

**Quadro 72** - Informação nutricional para doce de leite

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 06 porções			
Porção: 20 g (1 colher)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	315	63	3
Carboidratos (g)	55	11	4
Açúcares totais (g)	24	4,8	
Açúcares adicionados (g)	20	4	8
Proteínas (g)	6,8	1,4	3
Gorduras totais (g)	7,4	1,5	2
Gorduras saturadas (g)	4,5	0,9	5
Gorduras trans (g)	0,4	0,1	4
Fibra Alimentar (g)	0	0	0
Sódio (mg)	129	26	1
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 73** - Informação nutricional para o doce de mamão

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 06 porções			
Porção: 20 g (1 colher)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	230	46	2
Carboidratos (g)	57	12	4
Açúcares totais (g)	39	7,8	
Açúcares adicionados (g)	33	6,6	13
Proteínas (g)	0,3	0,1	0
Gorduras totais (g)	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	1,2	0,2	0
Sódio (mg)	4,7	0,9	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023), U. S. Department of Agriculture (2013) e Feira Agroecológica UEPB (2019).

**Quadro 74** - Informação nutricional para a cocada de beterraba

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 3 porções			
Porção: 20 g (1 colher)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	445	89	5
Carboidratos (g)	81	16	5
Açúcares totais (g)	49	9,8	
Açúcares adicionados (g)	45	9	18.
Proteínas (g)	1,1	0,2	0
Gorduras totais (g)	14	2,8	4
Gorduras saturadas (g)	13	2,6	13
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,6	0,7	3
Sódio (mg)	29	5,8	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023), U. S. Department of Agriculture (2013) e Feira Agroecológica UEPB (2019).

**Quadro 75** - Informação nutricional para a cocada de cenoura

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 3 porções			
Porção: 20 g (1 colher)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	445	89	5
Carboidratos (g)	81	16	5
Açúcares totais (g)	48	9,6	
Açúcares adicionados (g)	45	9	18
Proteínas (g)	1,1	0,2	0
Gorduras totais (g)	14	2,8	4
Gorduras saturadas (g)	13	2,6	13
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	3,6	0,7	3
Sódio (mg)	29	5,8	0
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023), U. S. Department of Agriculture (2013) e Feira Agroecológica UEPPB (2019).

**Quadro 76** - Informação nutricional para galinha, carne e pele, miúdos e pescoço cozido

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 08 porções			
Porção: 120 g (1 xícara)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	214	257	13
Carboidratos (g)	0	0	0
Açúcares totais (g)	0	0	0
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	25	30	60
Gorduras totais (g)	12	14	22
Gorduras saturadas (g)	3,3	4	20
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	0	0	0
Sódio (mg)	67	80	4
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a) e U. S. Department of Agriculture (2013).

**Quadro 77** - Informação nutricional para ovo (cozido)

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>			
Porções por embalagem: 15 porções			
Porção: 50 g (1 unidade)			
	<b>100 g</b>	<b>porção</b>	<b>%VD *</b>
Valor energético (kcal)	125	63	3
Carboidratos (g)	1,4	0,7	0
Açúcares totais (g)	0,4	0,2	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	10	5	10
Gorduras totais (g)	8,7	4,4	7
Gorduras saturadas (g)	2,7	1,4	7
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibra Alimentar (g)	0	0	0
Sódio (mg)	128	64	3
<b>* Percentual de valores diários fornecidos pela porção.</b>			

**Fonte:** Adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a), Universidade de São Paulo (2023) e U. S. Department of Agriculture (2013).

Foram listados os produtos que foram ofertados pela feira no período de dezembro de 2022 até março de 2023, lembrando que a feira oferta produtos sazonais, respeitando os limites de cada espécie e do meio ambiente.

Dos alimentos avaliados verificou-se que, a maioria, até a presente data, se tratavam de frutas, hortaliças, leguminosas, tubérculos, cereais, sementes, especiarias e espécies vegetais para o preparo de chás, que não continham nenhum tipo de aditivo e que eram embalados no momento da venda mediante o pedido do consumidor, portanto, conforme exigido pela Instrução Normativa 75/2020 e seu anexo I, a maioria dos produtos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB são isentos de rotulagem (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a).

Outros, como exemplo do doce de goiaba, mamão e leite, requerem rotulagem nutricional obrigatória e necessitam também de rotulagem frontal com destaque em teor elevado em açúcares, pois em seu preparo sofreram adição deste componente, conforme a Instrução Normativa e seu anexo XVI (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a).

Para os alimentos vegetais fontes de carotenoides provitamina A como  $\alpha$ - e  $\beta$ -caroteno, que são convertidos em vitamina A (retinol) no organismo (HARVARD T. H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, 2023), a legislação brasileira permite que na tabela nutricional os valores de betacaroteno e de outros carotenoides provitamina A sejam expressos como vitamina A, usando os seguintes fatores de conversão:  $1 \mu\text{g}$  de retinol =  $12 \mu\text{g}$  de betacaroteno =  $24 \mu\text{g}$  de outros carotenoides provitamina A (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a). Dessa forma, para vários alimentos vegetais, a exemplo do coentro, tais valores na informação nutricional foram expressos como vitamina A.

Para alimentos, como o capim santo, em que não foi encontrado o valor de açúcares totais nas tabelas de composição de alimentos, mas que possuía valor de carboidratos totais como “zero”, o resultado de açúcares totais e adicionados foi, por consequência, apresentado como “zero”. Para o alimento boldroegão, não foi localizado o teor de açúcar nas tabelas consultadas. Para o alimento “fava”, utilizou-se para o cálculo nutricional os valores apresentados para a fava cozida sem sal da versão em português da tabela do U.S Department of Agriculture (2013), exceto para os açúcares totais que só estava disponível como monossacarídeos para a fava na vagem crua e, dessa forma, foi calculada a proporção de monossacarídeos presentes nos carboidratos totais, considerando a quantidade deste nutriente para a fava cozida. O mesmo foi realizado para o maracujá e produtos derivados.

No caso do alimento jiló, em que também não foi encontrado o valor de açúcares totais nas tabelas, mas que possuía o valor de carboidratos disponíveis, e que se sabe que o conteúdo de carboidratos deste alimento é prioritariamente fibra alimentar (UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, 2023), considerou-se o teor de açúcares totais igual ao teor de carboidratos disponíveis para fins do preparo da rotulagem nutricional. Também foi considerado que o teor de carboidratos disponíveis fosse igual ao de açúcares totais para as polpas de graviola e cajá, igualmente sem dados de açúcares totais nas tabelas consultadas.

Para o alimento comercializado na feira como canjica, por ser conhecido na Paraíba por esse nome, foi utilizada como ferramenta de pesquisa o termo “curau”. Para este alimento, o teor de açúcar total foi considerado igual ao teor de açúcar adicionado por ser um produto elaborado com a adição de açúcar e de gosto doce. A mesma estratégia foi adotada para o alimento pamonha.

Para o alimento cará não foi possível obter o teor de açúcares, tendo sido usado os dados do inhame para fins da rotulagem deste nutriente.

Especificamente para o mastruz, não foi encontrado em nenhuma das tabelas consultadas. Por esse motivo, para compor as informações nutricionais deste alimento, utilizou-se aquelas encontradas para um vegetal mais semelhante, tendo sido escolhida a chicória para este fim. O *Chenopodium ambrosioides*, conhecido na medicina popular como mastruz é indicado para combate de processos inflamatórios e expectorantes (VIEIRA E FERNANDES, 2021). É pertinente ressaltar que o mastruz é uma planta com propriedades contra infecções parasitárias e dependendo da dose pode também apresentar potencial abortivo, desaconselhando-se seu uso em mulheres gestantes (JESUS, 2021).

Ainda se faz necessário comentar que a hortelã de nome *Mentha piperita* e manjerição de nome *Ocimum basilicum*, também ofertados na feira, dependendo de sua sazonalidade e concentração são passíveis de reações tóxicas, ainda que raramente. Portanto sugere-se uso cauteloso dessas hortaliças (VIEIRA E FERNANDES, 2021).

Com relação aos alimentos como arroz da terra, feijão, flocão de milho (para cuscuz), xerém, macaxeira, em que são, em sua totalidade, consumidos na forma cozida, optou-se por apresentar a rotulagem nutricional já considerando a sua forma pronta para ser consumida.

Os alimentos polpa de cajá, polpa de graviola e doce de mamão, quando consultados para os valores de gorduras, verificou-se que continham a identificação “NA” no campo de gorduras saturadas na TBCA (UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, 2023). Na informação nutricional deste trabalho, foram apresentados como “zero” conteúdo de gorduras saturadas, uma vez que os valores arredondados para gorduras totais já possuíam resultado igual a “zero”

conforme orientações da IN 75 (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a), utilizando os valores de gorduras totais disponibilizados na TBCA.

Com relação aos alimentos comercializados, os bolos, os doces de frutas e as cocadas não dispõem de todas as informações nutricionais nas tabelas de composição de alimentos, tendo sido necessária a coleta de sua lista de ingredientes junto aos produtores e o cálculo individual de nutrientes, a exemplo dos açúcares adicionados, para se obter a rotulagem no padrão atual exigido pela legislação. Especificamente o alimento bolo de banana sem açúcar, para o preparo de sua rotulagem nutricional foram listados todos os nutrientes de cada ingrediente para obter a proporção a ser usada na rotulagem pois nenhuma das tabelas consultadas continha uma descrição de bolo compatível com a receita comercializada na feira.

Um ponto a ser destacado nesta nova legislação é o fato de não constar um parâmetro de referência para açúcares totais. Dessa forma, a própria legislação recomenda que o espaço na tabela fique em branco.

Tendo em vista que, segundo a Instrução Normativa 75/2020 e seu anexo XV, que para um produto sólido ser considerado alto em açúcares adicionados, ele deve conter quantidades iguais ou acima de 15 g deste componente em 100 g de alimento; para ele ser considerado alto em gorduras saturadas ele deve apresentar quantidade maior ou igual a 6 g por 100 g do alimento; e para ser considerado alto em sódio ele deve conter menos que 600 mg a cada 100 g do alimento.

Os alimentos bolo de maracujá, doce de goiaba, doce de leite, doce de mamão, cocada de beterraba e cocada de cenoura apresentaram mais que 15 g de açúcares adicionados em 100 g de alimento e, dessa forma, seriam obrigados a apresentar a rotulagem nutricional frontal para este componente. É importante ressaltar que, no presente estudo, para estes produtos não foi possível estimar a água perdida no cozimento. É possível que, mesmo sendo altos, estes valores ainda estejam subestimados, uma vez que no cozimento, há perda de água com concentração dos sólidos, incluindo os açúcares. Outros alimentos doces deste estudo, como os bolos de banana com açúcar, de mandioca, além da canjica e da pamonha, podem ter proporções de açúcares totais e adicionados ainda maiores devido a esta concentração de sólidos em função da perda de água.

Quanto aos alimentos que necessitam de rotulagem nutricional frontal para gorduras saturadas, apenas o bolo de maracujá e as cocadas de cenoura e de beterraba entraram dentro desta exigência por possuírem mais de 6 g deste componente em 100 g de alimento, representando 4% dos alimentos da feira. No bolo de maracujá, os ingredientes que contribuem para isso são a margarina, o ovo e o leite. No caso da cocada, a base de coco é a responsável

por este teor alto de gorduras saturadas.

Neste estudo, nenhum alimento ultrapassou o limite máximo para isenção de rotulagem nutricional frontal quanto ao sódio.

Das 75 informações nutricionais elaboradas, 20% eram frutas (n=15), 12% eram hortaliças para chás e temperos (n=9), 16% eram outras hortaliças folhosas (n=12), 12% eram raízes e tubérculos (n=9), 14,7% eram outras hortaliças não folhosas (n=11), 2,7% eram origem animal (n=2), 14,6% doces e similares (n=11) e 8% eram grãos (n=6). Desses 75 alimentos, apenas os doces e similares necessitam da rotulagem nutricional obrigatória, sendo 15% do total, embora apenas 7 produtos necessitassem da rotulagem nutricional frontal (9,3%).

Os resultados desse trabalho são de importância para agregar valor aos produtos comercializados, bem como reafirmar a importância da feira e incentivar os frequentadores a consumir estes itens dado os importantes nutrientes que eles contêm.

Sobre uma das ideias centrais da feira, que é levar alimentos de qualidade e minimamente processados aos frequentadores, pode-se concluir que, mesmo não sendo os dados nutricionais fiéis, pertencentes aos dados de alimentos agroecológicos descritos no banco de dados do processo convencional de plantio, estes fornecem uma riqueza muito grande nutricional e em diversidade. Por sinal, pode ser ressaltado a falta de dados e estudos atuais sobre a real natureza diferenciada de um produto agroecológico em relação à um convencional (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a).

## 5.2 USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA PARA INCLUSÃO DE ITENS COMERCIALIZADOS NA FEIRA AGROECOLÓGICA DA UEPB EM REFEIÇÕES POR ELE SUGERIDAS

Estudos mostram que a ingestão de nutrientes isolados se torna menos eficaz para a manutenção da saúde, do bem estar nutricional e físico do que a ingestão de nutrientes presentes em uma combinação feita por uma dieta equilibrada (BRASIL, 2014). Isto é, para o organismo é mais benéfico a absorção de nutrientes dos alimentos e de seus compostos químicos como um todo do que ingeridos isoladamente ou na forma de suplementos.

Assim, o conjunto de alimentos e as preparações culinárias conferem riqueza nutricional, cultura, autonomia e bem estar para cada população. Deste modo o Guia Alimentar para a População Brasileira sugere estas preparações baseado no povo brasileiro levando em conta a etnia, a riqueza nutricional, as preparações culinárias e a cultura a partir da inclusão de alimentos minimamente processados.

As seguintes refeições foram retiradas do referido guia, as quais podem ser realizadas pelos consumidores com a incorporação dos alimentos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB. As refeições do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) que podem ser preparadas com os itens da Feira estão apresentadas nas Imagens 3 a 6:

**Imagem 3** - Sugestões de café da manhã do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) que podem ser preparadas com os alimentos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB



*Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana*



*Café com leite, tapioca e banana*



*Café com leite, cuscuz e manga*

**Fonte:** Brasil, (2014) sob Licença CC-BY-NC-SA 4.0.

De acordo com a Imagem 3, foram sugeridas três possibilidades para o café da manhã já disponibilizadas no “Guia Alimentar para a População Brasileira”, sendo elas a que incluía a banana, ovo e cuscuz, três alimentos comercializados na feira, bem como a que incluía a tapioca e banana e/ou cuscuz e manga, também disponível pelos produtores. Tendo em consideração, outros itens disponibilizados na feira, a tapioca e o cuscuz poderiam ser substituídos por uma fatia dos diversos tipos de bolo comercializados na feira, bem por pamonha ou canjica. O leite e/ou café com leite poderiam ser alterados em um ou mais dias da semana por suco das frutas e/ou polpas disponíveis para venda na feira, a exemplo de mamão, manga, laranja, maracujá, graviola, entre outros.

**Imagem 4** – Sugestões de almoço do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) que podem ser preparadas com os alimentos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB



*Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas*



*Arroz, feijão, omelete e jiló refogado*



*Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamão*

**Fonte:** Brasil, (2014) sob Licença CC-BY-NC-SA 4.0.

De acordo com a Imagem 4, foram sugeridas três possibilidades para o almoço já disponibilizadas no “Guia Alimentar para a População Brasileira”, sendo elas a que incluía a salada de tomate, arroz, feijão e salada de frutas com quatro alimentos comercializados na feira, bem como as que incluíam jiló, omelete, abóbora, quiabo e mamão, também disponível pelos produtores. Tendo em consideração, outros itens disponibilizados na feira, o bife grelhado poderia ser substituído por uma porção de galinha, bem como as porções de fruta poderiam ser substituídas por outras como laranja ou tangerina e as saladas por porções de outras hortaliças, a exemplo de pepino, cenoura, chuchu, abobrinha, entre outros. A Feira Agroecológica da UEPB comercializa o arroz da terra, que pode ser incluído neste cardápio no lugar do arroz comum. O arroz também poderia ser substituído por igual porção de macaxeira, batata ou batata doce. O feijão, item comercializado na feira, também poderia ser substituído por igual porção de fava ou mesmo vagem.

**Imagem 5** – Sugestões de jantar do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) que podem ser preparadas com os alimentos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB



*Alface, tomate, arroz, feijão, omelete, mandioca de forno*



*Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã*



*Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja*

**Fonte:** Brasil, (2014) sob Licença CC-BY-NC-SA 4.0.

De acordo com a Imagem 5, foram sugeridas três possibilidades para o jantar já disponibilizadas no “Guia Alimentar para a População Brasileira”. Um deles foi a que incluía tomate, alface, arroz, feijão, omelete e mandioca como sendo uma sugestão de jantar completo e com todos os alimentos disponíveis na feira, considerando o arroz como sendo o “da terra”. A segunda foi a que incluía salada de folhas, arroz (da terra), feijão e ovo. Nesse cardápio, a maçã que consta no guia como a porção de fruta pode ser substituída por quaisquer uma das outras disponíveis pelos produtores, como mamão ou tangerina. A terceira sugestão adaptada do mesmo Guia foi a contendo arroz (da terra), coxa de ave (sendo a adaptação a de galinha), repolho, jerimum (abóbora, moranga) e laranja, todos disponíveis na feira.

De acordo com o guia alimentar, entende-se por pequenas refeições as refeições que alguns grupos de pessoas sentem necessidade ao longo do dia de realizar fora das refeições principais (BRASIL, 2014).

**Imagem 6** – Sugestões de pequenas refeições do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) que podem ser preparadas com os alimentos comercializados na Feira Agroecológica da UEPB



*Salada de frutas*



*Leite batido com frutas*

**Fonte:** Brasil, (2014) sob Licença CC-BY-NC-SA 4.0.

Para estas refeições adicionais, de acordo com a Imagem 6, primeiramente é citada a sugestão da salada de frutas, da qual pode ser variada ao longo dos dias, alterando-se as misturas entre elas, como laranja, manga, abacate, banana, tangerina e/ou mamão, durante a semana. Pode-se citar outra que pode ser preparada parcialmente com os produtos de comercialização na feira, o leite batido com frutas. Alternativamente, pode-se utilizar apenas o suco de frutas (sem leite), como maracujá, laranja ou limão.

## 6 CONCLUSÃO

Pode-se destacar que dentre os 75 produtos listados, a maioria deles encontram-se dispensados de apresentação nutricional obrigatória, por serem fracionados no local da venda e por serem caracterizados como produtos de declaração voluntária ou por não conter aditivos que alterem o seu valor nutricional.

Apenas produtos da categoria doces e similares necessitaram de rotulagem nutricional frontal obrigatória para alimentos altos em açúcares adicionados, sendo, para alguns destes, também necessária a rotulagem nutricional frontal obrigatória para alimentos altos em gorduras saturadas.

Os alimentos comercializados na feira podem ser considerados normais quanto ao teor de sódio, já que nenhum ultrapassou a faixa prevista na legislação a partir da qual se exige a rotulagem nutricional frontal obrigatória para produtos altos em sódio.

Espera-se que este trabalho de conclusão de curso, que veio como uma iniciativa de agregar valor aos produtos da Feira Agroecológica da UEPB, fornecendo informação nutricional confiável a todos os frequentadores, bem como às pessoas que fazem parte desta corrente, possa contribuir com a adequação dos mesmos à legislação vigente e à saúde de seus consumidores. Sendo assim, almeja-se que as informações que foram aqui apresentadas possam então disseminar ideias de melhores escolhas em vista de um futuro mais íntegro, tanto para o ambiente, quanto para cada ser.

## REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Diretoria Colegiada. Resolução da Diretoria Colegiada - RDC no 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano 158, n. 195, p. 106-110, 9 out. 2020. Seção 1. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-de-diretoria-colegiada-rdc-n-429-de-8-de-outubro-de-2020-282070599>. Acesso em: 15 mar. 2023.
- BRASIL, Diretoria Colegiada da ANVISA. Instrução Normativa - IN no 75, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano 158, n. 195, p. 113-124, 9 out. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de-2020-282071143>. Acesso em: 16 mar. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dos alimentos à refeição. *In*: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. cap. 3, p. 53 – 64. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 16 mar. 2023.
- CLAUDINO *et al.* A criação de redes sociais de internet como ferramenta para o fortalecimento da Feira da Agricultura Familiar de Abaetetuba, Pará: relato de experiência técnica. **Cadernos de Agroecologia**, [s. l.], v. 15, n. 2, 2020. Trabalho apresentado nos anais do 11º Congresso Brasileiro de Agroecologia, 2019. São Cristóvão. Disponível em: <http://cadernos.aba-agroecologia.org.br/cadernos/article/view/5143>. Acesso em: 13 mar. 2023.
- DUTRA, R. M. S.; SOUZA, M. M. O. Cerrado, revolução verde e evolução do consumo de agrotóxicos. **Sociedade e Natureza**, Uberlândia, v. 29, n. 3, p. 473-488, set/dez/2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sn/a/TBHXkV4MshvP3Sd4K7tJ5mG/?lang=pt>. Acesso em: 12 mar. 2023.
- EDUARDO *et al.* A ecoterra e seu constructo territorial de mercado: as experiências de venda direta como antecedentes do circuito sul de circulação e comercialização de produtos agroecológicos, criado no contexto da rede ecovida de agroecologia. **Ambientes**: Revista de Geografia e Ecologia Política, Francisco Beltrão, v. 2, n. 2, p. 144-189, 2020. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/ambientes/article/view/26586/0>. Acesso em: 14 mar. 2023.
- FEIRA AGROECOLÓGICA UEPB. **A equipe da feira agroecológica da UEPB vestida do jeito certo!** Campina Grande, 31 out. 2019. Instagram: @feiraagroecologicauepb. Disponível em: <https://www.instagram.com/feiraagroecologicauepb/?igshid=MzRIODBiNWFIZA%3D%3D>. Acesso em: 28 mar. 2023.
- FINATTO, R. A.; CORRÊA, W. K. Desafios e perspectivas para a comercialização de produtos de base agroecológica: o caso do município de pelotas/ RS. **Revista Brasileira de Agroecologia**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 95-105, 2010. Disponível em: <https://revistas.aba->

agroecologia.org.br/rbagroecologia/article/view/9669. Acesso em: 11 mar. 2023.

GONÇALVES *et al.* Mudanças causadas pela nova rotulagem nutricional dos alimentos embalados: revisão. *In: CONGRESSO BRASILEIRO ONLINE DE CIÊNCIA DOS ALIMENTOS*, 2., 2022, [Jardim do Seridó]. **Anais [...]**. Jardim do Seridó: Editora Agron Food Academy, 2022. cap. 35, p. 307-317. Disponível em: <https://agronfoodacademy.com/9786599539657-35/>. Acesso em: 15 mar. 2023.

GOMEZ *et al.* Empoderamento da mulher através das feiras agroecológicas na cidade de Ilhéus, Bahia/ Brasil. **Fórum Sociológico (Online)**, Lisboa, série 3, n. 29, p. 65-73, 2016. Disponível em: <https://journals.openedition.org/sociologico/1505>. Acesso em: 11 mar. 2023.

HARVARD T. H. CHAN. **Vitamin A**. Boston: School of Public Health, 2023. Disponível em: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-a/> Acesso em: 26 abr. 2023.

JESUS, B. C. **Avaliação do consumo de produtos naturais e suplementos vitamínicos por moradores do Recôncavo da Bahia durante a pandemia da covid-19**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Biomedicina) – Centro Universitário Maria Nilza, Governador Mangueira, 2021. Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/handle/123456789/2414>. Acesso em: 22 de jun. 2023.

KÖHLER, M. M. **Rotulagem geral e nutricional de alimentos embalados no Brasil: uma revisão bibliográfica**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) – Centro de Ciências Agrárias, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/232616>. Acesso em: 26 fev. 2023.

LEITE, D. C.; TELES, E. C. P. V. A. Comercialização de produtos agroecológicos a partir de circuitos curtos: a experiência das Feiras Agroecológicas de Recife, Pernambuco. **Revista Extensão da UNIVASF**, Petrolina, v. 7, n. 2, p. 26 - 44, 2019. Disponível em: <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros/article/view/1016> Acesso em: 15 mar. 2023.

LIMA, A. B. **Camponeses e feiras agroecológicas na Paraíba**. 2017. Tese (Doutorado em Geografia Humana) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, [2017]. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8136/tde-01022018-114224/pt-br.php>. Acesso em: 15 mar. 2023.

LIMA *et al.* Agriculturas e agricultura familiar no Brasil: uma revisão de literatura. **Revista Retratos de Assentamentos**. v. 22, N.1, 2019. Disponível em: <https://retratosdeassentamentos.com/index.php/retratos/article/view/332> Acesso em: 11 mar. 2023.

MARTINS, M. L. Saco vazio não para em pé: anotações sobre a fome na história. **Boletim Alfense de Geografia**. Alfenas, v. 3, n. 5, p. 151-183, 2023. Disponível em: <https://publicacoes.unifal-mg.edu.br/revistas/index.php/boletimalfensedegeografia/article/view/2078> Acesso em: 08 mar. 2023.

MATOS *et al.* Percepção de agricultura sustentável no município de Maringá, Paraná, Brasil. **Interações**, Campo Grande, MS, v. 22, n. 1, p. 243-262, jan. /mar. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/inter/a/59ZDtVmVcFJGVTmWzXvqHBD/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 10 mar. 2023.

MATTOS, L. M. **Decisões sobre usos da terra e dos recursos naturais na agricultura familiar amazônica: o caso do Proambiente**. 2010. 458 p. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Econômico) – Instituto de Economia, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/182001/1/MATTOS-L.-M..pdf>. Acesso em: 10 jan. 2023.

MELO, M. M.; BARROS, D. F. O mercado de produtos agroecológicos em Duque de Caxias: uma análise das práticas de mercado. **Revista do Mestrado em Administração e Desenvolvimento Empresarial Universidade Estácio de Sá**, Rio de Janeiro, v.25, n. 1, p.62-80, jan. /abr., 2021. Disponível em: <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/admmade/article/view/9497> Acesso em: 15 mar. 2023.

MENEZES *et al.* Rotulagem nutricional como ferramenta para promoção de sustentabilidade socioambiental: uma experiência acadêmica baseada no ensino por investigação. **Atas de Ciência da Saúde**, São Paulo, v. 10, p. 51-63, nov. 2020. Disponível em: <https://revistaseletronicas.fmu.br/index.php/ACIS/article/view/2285/1630> Acesso em: 24 mar. 2023.

MOREIRA, P. F. A formação da rede agroecológica latino-americana em resistência às políticas da revolução verde e a experiência local no Rio de Janeiro. **Revista Mosaico**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 20, p. 201-222, 2021. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/mosaico/article/view/83542>. Acesso em: 4 mar. 2023.

OLIVEIRA *et al.* Análise do perfil de um grupo de consumidores de produtos agroecológicos da cidade de Dourados-ms. **Revista de Engenharia de Produção**, Campo Grande, MS, v. 2, n. 2, p. 4-12, abr./jun. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/REP/article/view/9404>. Acesso em: 14 mar. 2023.

PADILHA *et al.* Plantas alimentícias não convencionais presentes em feiras agroecológicas em Recife: potencial alimentício. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 9, p. 64928-64940, set. 2020. Disponível em: [https://www.academia.edu/61959678/UNCONVENTIONAL\\_FOOD\\_PLANTS\\_PANCs\\_A\\_REVIEW\\_Atena\\_Editora\\_](https://www.academia.edu/61959678/UNCONVENTIONAL_FOOD_PLANTS_PANCs_A_REVIEW_Atena_Editora_). Acesso em: 10 mar. 2023.

POZZETTI *et al.* Revolução verde e retrocesso ambiental. **Revista Catalana de Dret Ambiental**. Catalunya, v. 12, n. 1, 2021. Disponível em: <https://raco.cat/index.php/rcda/article/view/393343> Acesso em: 15 mar. 2023.

RAMOS *et al.* Cadeias de produtos da sociobiodiversidade no sul do Brasil: valorização de frutas nativas da mata atlântica no contexto do trabalho com agroecologia. **Amazônica: Revista de Antropologia**, [Belém], v. 9, n. 1, p. 98-131, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/amazonica/article/view/5485>. Acesso em: 10 mar. 2023.

RADÜNZ, A. L.; RADÜNZ, A. F. Feira Agroecológica da ARPASUL, Pelotas, RS: produção, segurança alimentar e comercialização, um estudo de caso. **Revista Espaço Acadêmico**, Maringá, v. 17, n. 192, p. 17-25, maio 2017. Disponível em: <https://ojs.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/33349>. Acesso em: 19 mar. 2023.

RÊGO, B. A.; GODOI, E. L. Empreendimentos solidários e sua capacidade de promover a agricultura familiar. **Interações**, Campo Grande, MS, v. 23, n. 4, p. 979–995, out. /dez. 2022. Disponível em: <https://www.interacoes.ucdb.br/interacoes/article/view/3588>. Acesso em: 12 mar. 2023.

SAMBUICHI *et al.* Programa de aquisição de alimentos e segurança alimentar: modelo lógico, resultados e desafios de uma política pública voltada ao fortalecimento da agricultura familiar. Texto Para Discussão, n. 2482, p. 1 - 65. **Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada** (IPEA), Brasília, 2019. Disponível em: [https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/9319/1/TD\\_2482.pdf](https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/9319/1/TD_2482.pdf). Acesso em: 26 jun. 2023.

SANTOS *et al.* Desempenho de agricultores familiares na comercialização de produtos orgânicos e agroecológicos no estado do Pará. **Revista Acta Biológica Catarinense**, [Joinville], v. 4, n. 2, p. 16-29, jul. -set., 2017. Disponível em: <http://periodicos.univille.br/index.php/ABC/article/view/412>. Acesso em: 13 mar. 2023.

SILVA, R. A.; TORRES, M. B. R. Cuidado ambiental na agricultura familiar e agroecológica. **Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental**. Rio Grande, RS, v. 36, n. 3, p. 178-197, set. /dez. 2019. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/remea/article/view/9527>. Acesso em: 12 mar. 2023.

SILVA, R. M. A.; NUNES, E. M. Agricultura familiar e cooperativismo no brasil: uma caracterização a partir do Censo Agropecuário de 2017. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, Brasília, DF, v. 61, n. 2, p. e252661, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/restr/a/3CXmrG4vsSBBDdRkmHYLw4n/>. Acesso em: 12 mar. 2023.

SOUZA, V. M.; MELLO, A. H. O processo de modernização na agricultura e as quebradeiras de coco babacu no município de São Domingos do Araguaia - PA. *In*: LOPES, A. E. M. P.; MIRANDA, I. C. R. F. **Economia ecológica, território e desenvolvimento sustentável: perspectivas e desafios**. Editora Científica Digital: [São Paulo], 2023. v. 2, cap. 7, p. 117-124. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/artigos/o-processo-de-modernizacao-na-agricultura-e-as-quebradeiras-de-coco-babacu-no-municipio-de-sao-domingos-do-araguaia-pa>. Acesso em: 12 mar. 2023.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. Agricultural Research Service. **Tabela de composição química dos alimentos**. Tradução: Departamento de Informática e Saúde da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo. São Paulo: UNIFESP, 2013. Título original: USDA National nutrient database for standard reference. Release 25. Disponível em: <https://tabnut.dis.epm.br/>. Acesso em: 1 mar. 2023.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. Agricultural Research Service. Food Surveys Research Group. **Food and nutrient database for dietary studies 2019-2020**. Bethesda: USDA, 2022. Disponível em: <https://fdc.nal.usda.gov/>. Acesso em: 29 maio 2023.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Food Research Center (FoRC). **Tabela brasileira de composição de alimentos**: TBCA. Versão 7.2. São Paulo: FORC/USP, 2023. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. Acesso em: 6 fev. 2023.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA.

RESOLUÇÃO/UEPB/CONSUNI/0278/2019: cria a Feira Agroecológica do Campus I da UEPB e dá outras providências. **Diário Oficial do Estado da Paraíba**, João Pessoa, n. 16.897, 26 jun. 2019. Disponível em:

<https://www.auniao.pb.gov.br/servicos/doe/2019/junho/diario-oficial-27-06-2019.pdf> Acesso em: 28 mar. 2023.

VIEIRA, E. O. G.; FERNANDES, R. M. T. Efeitos tóxicos de plantas medicinais comercializadas *in natura* no Município de São Luís do Maranhão/MA: uma revisão de literatura. **Research, society and development**. Vargem Grande Paulista, v.10, n. 5, p. e55910514821, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14821>. Acesso em: 22 jun. 2023.

WACHEKOWSKI *et al.* Agrotóxicos, revolução verde e seus impactos na sociedade. **Salão do Conhecimento**, [Ijuí], v. 7, n. 7, p. 1-9, 2021. Trabalho apresentado na 26ª Jornada de Pesquisa da Unijuí, 2021, [Ijuí]. Disponível em:

<https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/view/20712>. Acesso em: 11 mar. 2023.

WOJEICCHOWSKI *et al.* Desenvolvimento de um programa computacional para elaboração de tabela nutricional. **Brazilian Journal of Food Research**, Campo Mourão, v. 8, n. 2, p. 155-170, abr./jun. 2017. Disponível em:

<https://periodicos.utfpr.edu.br/rebrapa/article/view/3957>. Acesso em: 16 mar. 2023.

ZAMBARDA, M. E. S.; ETGES, V. E. O mercado de alimentos orgânicos da agricultura familiar em empresas alimentares e restaurantes de Santa Cruz do Sul- RS- Brasil. **Revista Geosul**, Florianópolis, v. 38, n. 85, p. 229-257, jan. /abr. 2023. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/geosul/article/view/85805>. Acesso em: 13 mar. 2023.

ZAMBENEDETTI *et al.* Revolução verde: história e impactos no desenvolvimento agrícola. LIMA, F. S.; MELO NETO, B. A.; MELO, G. J. A.; CAVALCANTE, D. K.; SANTOS, T. R. **Agricultura e agroindústria no contexto do desenvolvimento rural sustentável**. [São Paulo]: Editora Científica Digital, 2021. v. 1, n. 2, p. 370-377. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/livro-agricultura-e-agroindustria-no-contexto-do-desenvolvimento-rural-sustentavel>. Acesso em: 08 mar. 2023.

## ANEXO A – VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA

Valores diários de referência para fins de rotulagem nutricional dos alimentos em geral  
- Instrução normativa 75 (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a)

Constituintes	VDR (unidade)
Valor energético	2.000 kcal
Carboidratos	300 g
Açúcares adicionados	50 g
Proteínas	50 g
Gorduras totais	65 g
Gorduras saturadas	20 g
Gorduras trans	2 g
Gorduras monoinsaturadas	20 g
Gorduras poli-insaturadas	20 g
Ômega 6	18 g
Ômega 3	4.000 mg
Colesterol	300 mg
Fibras alimentares	25 g
Sódio	2.000 mg
Vitamina A	800 µg de RAE
Vitamina D	15 µg
Vitamina E	15 mg
Vitamina K	120 µg
Vitamina C	100 mg
Tiamina	1,2 mg
Riboflavina	1,2 mg
Niacina	15 mg de NE
Vitamina B6	1,3 mg
Biotina	30 µg
Ácido fólico	400 µg de DFE
Ácido pantotênico	5 mg
Vitamina B12	2,4 µg
Cálcio	1.000 mg
Cloreto	2.300 mg
Cobre	900 µg
Cromo	35 µg
Ferro	14 mg
Flúor	4 mg
Fósforo	700 mg
Iodo	150 µg
Magnésio	420 mg
Manganês	3 mg
Molibdênio	45 µg
Potássio	3.500 mg
Selênio	60 µg
Zinco	11 mg
Colina	550 mg

**Fonte:** Anexo II da Instrução Normativa 75, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a).

## ANEXO B – ARREDONDAMENTOS

### Instruções para os arredondamentos - Instrução normativa 75 (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a)

Faixa das quantidades nutricionais	Regras para arredondamento das quantidades nutricionais	Forma de expressão das quantidades nutricionais
Valores maiores ou iguais a 10.	Quando a primeira casa decimal for menor que 5, manter o número inteiro. Quando a primeira casa decimal for maior ou igual a 5, arredondar o número inteiro para cima em 1 unidade.	Declarar os valores em números inteiros.
Valores menores que 10 e maiores ou iguais a 1.	Quando a segunda casa decimal for menor que 5, manter a primeira casa decimal inalterada. Quando a segunda casa decimal for maior ou igual a 5, arredondar a primeira casa decimal para cima em 1 unidade.	Quando a primeira casa decimal for 0, declarar os valores em números inteiros. Para os demais casos, declarar os valores com um dígito decimal.
Valores menores do que 1 expressos em gramas (g).	Quando a segunda casa decimal for menor que 5, manter a primeira casa decimal inalterada. Quando a segunda casa decimal for maior ou igual a 5, arredondar a primeira casa decimal para cima em 1 unidade.	Declarar os valores com um dígito decimal.
Valores menores do que 1 expressos em miligramas (mg) ou microgramas (µg).	Quando a terceira casa decimal for menor que 5, manter a segunda casa decimal inalterada. Quando a terceira casa decimal for maior ou igual a 5, arredondar a segunda casa decimal para cima em 1 unidade.	Quando a segunda casa decimal for 0, declarar os valores com um dígito decimal. Para os demais casos, declarar os valores com dois dígitos decimais.

**Fonte:** Anexo III da Instrução Normativa 75, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a).

## ANEXO C – MEDIDAS CASEIRAS E TAMANHOS DE PORÇÕES

Para medidas caseiras e tamanhos de porções - Instrução normativa 75 (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020a)

Grupo I: Produtos de panificação, cereais, leguminosas, raízes, tubérculos e seus derivados (Valor energético médio da porção é 150 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Amidos e féculas	20	Colheres de sopa
Arroz cru	50	Xícaras
Aveia em flocos sem outros ingredientes	30	Colheres de sopa
Barra de cereais com até 10% de gordura	30	Unidades
Batata, mandioca e outros tubérculos, cozidos em água embalada à vácuo	150	Unidades ou xícara
Batata e mandioca pré-frita congelada	85	Unidades ou xícaras
Produtos à base de tubérculos e cereais pré-fritos ou congelados	85	Unidades
Biscoito salgados, integrais e grissines	30	Unidades
Bolos, todos os tipos sem recheio	60	Fatia ou fração
Canjica (grão cru)	50	Xícaras
Cereal matinal pesando até 45 g por xícara	30	Xícaras
Cereal matinal pesando mais do que 45 g por xícara	40	Xícaras
Cereais integrais crus	45	Xícaras
Farinhas de cereais e tubérculos, todos os tipos	50	Xícaras
Farelo de cereais e germe de trigo	10	Colheres de sopa
Farinha láctea	30	Colheres de sopa
Farofa pronta	35	Colheres de sopa
Massa alimentícia seca	80	Pratos ou xícaras
Massa desidratada com recheio	70	Pratos ou xícaras
Massas frescas com e sem recheios	100	Pratos ou xícaras
Pães embalados fatiados ou não, com ou sem recheio	50	Unidades ou fatias
Pães embalados de consumo individual, chipa paraguaia	50	Unidades
Pão doce sem frutas	40	Unidades
Pão croissant, outros produtos de panificação, salgados ou doces sem recheio	40	Unidades
Pão de batata, pão de queijo e outros resfriados e congelados com recheio e massas para pães	40	Unidades ou fatias
Pão de batata, pão de queijo e outros resfriados e congelados sem recheio, chipa paraguaia	50	Unidades ou fatias
Pipoca	25	Xícaras
Torradas	30	Unidades
Tofu	40	Fatias
Trigo para quibe e proteína texturizada de soja	50	Xícaras
Leguminosas secas, todas	60	Xícaras
Pós para preparar flans e sobremesas	Quantidade suficiente para preparar 120 g	Colheres de sopa
Sagu	30	Colheres de sopa
Massas para pastéis e panquecas	30	Unidades
Massa para tortas salgadas	30	Frações
Massa para pizza	40	Fatias
Farinha de rosca	30	Colheres de sopa
Preparações a base de soja tipo: milanesa, almondegas e hambúrguer)	80	Unidades
Mistura para sopa paraguaia y chipaguazú	Quantidade suficiente para preparar 150 g	Fatias
Pré-mistura para preparar bori-bori	Quantidade suficiente para preparar 80 g	Colheres de sopa
Pré-mistura para preparar chipa paraguaia e mbeyu e outros pães	Quantidade suficiente para preparar 50 g	Colheres de sopa
Preparado desidratados para purês de tubérculos	Quantidade suficiente para 150 g	Colheres de sopa ou xícaras
Pós para preparar bolos e tortas	Quantidade suficiente para preparar 60 g	Colheres de sopa
Grupo II: Verduras, hortaliças e conservas vegetais (Valor energético médio da porção é 30 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Concentrado de vegetais triplo (extrato)	30	Colheres de sopa
Concentrado de vegetais	15	Colheres de sopa
Purê ou polpa de vegetais, incluindo tomate	60	Colheres de sopa
Molho de tomate ou a base de tomate e outros vegetais	60	Colheres de sopa
Picles e alcaparras	15	Colheres de sopa
Sucos de vegetais, frutas e sojas	200	Copos
Vegetais desidratados em conserva (tomate seco)	40	Colheres de sopa
Vegetais desidratados para sopa	40	Colheres de sopa
Vegetais desidratados para purê	Quantidade suficiente para preparar 150 g	Colheres de sopa
Vegetais em conserva (alcachofra, aspargo, cogumelos, pimentão, pepino e palmito) em salmoura, vinagre e azeite	50	Unidades ou xícaras
Jardineira e outras conservas de vegetais e legumes (cenouras, ervilhas, milho, tomate pelado e outros)	130	Xícaras
Vegetais empanados	80	Unidades
Grupo III: Frutas, sucos, néctares e refrescos de frutas (Valor energético médio da porção é 70 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Polpa de frutas para refresco, sucos concentrados de frutas e desidratados	Quantidade suficiente para preparar 200 ml	Colheres de sopa
Polpa de frutas para sobremesas	50	Colheres de sopa
Suco, néctar e bebidas de frutas	200	Copos
Frutas desidratadas (peras, pêssegos, abacaxi, ameixas, partes comestíveis)	50	Unidades ou colheres de
Uva passa	30	Colheres de sopa
Fruta em conserva, incluindo salada de frutas	140	Unidades ou colheres de sopa
Grupo IV: Leites e derivados (Valor energético médio da porção é 125 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Bebida láctea	200	Copos
Leites fermentados, iogurte, todos os tipos	200	Copos

**Fonte:** Anexo V da Instrução Normativa 75, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a).

Leite fluido, todos os tipos	200	Copos
Leite evaporado	Quantidade suficiente para preparar 200 ml	Colheres de sopa
Queijo ralado	10	Colheres de sopa
Queijo cottage, ricota desnatado, queijo minas, requeijão desnatado e petit-suisse	50	Colheres de sopa
Outros queijos (ricota, semiduros, branco, requeijão, queijo cremoso, fundidos e em pasta)	30	Colheres de sopa ou fatias
Leite em pó	Quantidade suficiente para preparar 200 ml	Colheres de sopa
Sobremesas lácteas	120	Unidades ou xícaras
Pós para preparar sobremesas lácteas	Quantidade suficiente para preparar 120 g	Colheres de sopa
Pós para preparar sorvetes	Quantidade suficiente para preparar 50 g	Colheres de sopa
Grupo V: Carnes e ovos (Valor energético médio da porção é 125 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Almôndegas a base de carnes	80	Unidades
Anchovas em conserva	15	Colheres de sopa
Apresentado e corned beef	30	Fatias
Atum, sardinha, pescado, mariscos, outros peixes em conserva com ou sem molhos	60	Unidades ou colheres de sopa
Caviar	10	Colheres de chá
Charque	30	Frações ou pratos
Hambúrguer a base de carnes	80	Unidades
Linguiça, salsicha, todos os tipos	50	Unidades ou frações
Kani-kama	20	Unidades ou colheres de sopa
Preparações de carnes temperados, defumadas, cozidas ou não	100	Unidades
Preparações de carnes com farinhas ou empanadas	130	Unidades
Embutidos, fiambre e presunto	40	Unidades ou fatias
Peito de peru, blanquet	60	Unidades ou fatias
Patês (presunto, fígado e bacon etc)	10	Colheres de chá
Ovo	x gramas	Unidades
Grupo VI: Óleos, gorduras e sementes oleaginosas (Valor energético médio da porção é 100 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Óleos vegetais, todos os tipos	13	Colheres de sopa
Azeitona	20	Unidades
Bacon em pedaços - defumado ou fresco	10	Fatias
Banha e gorduras animais	10	Colheres de sopa
Gordura vegetal	10	Colheres de sopa
Maionese e molhos a base de maionese	12	Colheres de sopa
Manteiga, margarina e similares	10	Colheres de sopa
Molhos para saladas a base de óleo (todos os tipos)	13	Colheres de sopa
Chantilly	20	Colheres de sopa
Creme de leite	15	Colheres de sopa
Leite de coco	15	Colheres de sopa
Coco ralado	12	Colheres de chá
Sementes oleaginosas (misturados, cortados, picados, inteiros)	15	Colheres de sopa
Grupo VII: Açúcares e produtos com energia proveniente de carboidratos e gorduras (Valor energético médio da porção é 100 kcal).		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Açúcar, todos os tipos	5	Colheres de chá
Achocolatado em pó, pós com base de cacau, chocolate em pó e cacau em pó	20	Colheres de sopa
Doces em corte (goiaba, marmelo, figo, batata etc)	40	Fatias
Doces em pasta (abóbora, goiaba, leite, banana, mocotó)	20	Colheres de sopa
Geleias diversas	20	Colheres de sopa
Glicose de milho, mel, melado, cobertura de frutas, leite condensado e outros xaropes (cassis, groselha, framboesa, amora, guaraná etc)	20	Colheres de sopa
Pó para gelatina	Quantidade suficiente para preparar 120	Colheres de sopa
Sobremesa de gelatina pronta	120	Unidades
Frutas inteiras em conserva para adornos (cereja maraschino, framboesa)	20	Unidades
Balas, pirulitos e pastilhas	20	Unidades
Goma de mascar	3	Unidades
Chocolates, bombons e similares	25	Unidades ou frações
Confeitos de chocolate e drageados em geral	25	Unidades ou colheres de sopa
Sorvetes de massa	60 g ou 130 ml	Botas ou unidades
Sorvetes individuais	60 g ou 130 ml	Unidades
Barra de cereais com mais de 10% de gorduras, torrões, pé de moleque e paçoca	20	Unidades ou frações
Bebidas não alcoólicas, carbonadas ou não (chás, bebidas à base de soja e refrigerantes)	200	Xícaras ou copos
Pós para preparo de refresco	Quantidade suficiente para preparar 200 ml	Colheres de sopa
Biscoito doce, com ou sem recheio	30	Unidades
Brownies e alfajores	40	Unidades
Frutas cristalizadas	30	Unidades ou colheres de sopa
Panetone	80	Unidades ou fatias
Bolo com frutas	60	Unidades ou fatias
Bolos e similares com recheio ou cobertura	60	Unidades ou fatias
Pão croissant, produtos de panificação, salgados ou doces com recheio ou cobertura	40	Unidades
Snacks a base de cereais e farinhas para petisco	25	Xícaras
Mistura para preparo de docinho, cobertura para bolos, tortas e sorvetes etc	20	Colheres de sopa
Grupo VIII: Molhos, temperos prontos, caldos, sopas, pratos semiprontos ou prontos para consumo e bebidas alcoólicas.		
Produtos	Tamanho das porções (g ou ml)	Medidas caseiras sugeridas
Caldo (carne, galinha, legumes etc) e pós para sopa incluindo (bori-bori, pirá caldo, shoyo)	Quantidade suficiente para 250 ml	Unidades, colheres de sopa ou frações
Catchup e mostarda	12	Colheres de sopa
Molhos a base de soja ou vinagre	x gramas	Colheres de sopa
Molhos a base de produtos lácteos ou caldos	x gramas	Colheres de sopa
Pós para preparar molhos	Quantidade suficiente para preparar 2 colheres de sopa	Colheres de sopa
Misso	20	Colheres de sopa
Missoshiro	Quantidade suficiente para 200 ml	Colheres de sopa
Extrato de soja	30	Colheres de sopa
Pratos preparados prontos e semipronto não incluídos em outros itens da tabela	100	Unidades ou frações
Tempero completos	5	Colheres de chá
Bebidas alcoólicas	Quantidade equivalente a 10 g de etanol	Unidades ou copos

Fonte: Anexo II da Instrução Normativa 75, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020a).